

ڈر اور خوف سرخ

زندگی کا کوئی بھی میدان ہو، ڈر اور خوف
پر کہ پڑھتے ہوئے قدموں کو روک سکتا ہے

شاہین اقبال

کیا آپ کو یہ خوف ہے کہ آپ کامیاب نہیں ہوں گے؟

کیا آپ ڈینی انتشار کا شکار ہیں؟

کیا آپ معاشرتی رابطوں اور لوگوں کے ساتھ میں جوں سے ڈرتے ہیں؟

کیا آپ کو نامعقول اور بلا جواز قسم کے خوف کا سامنا ہے؟

کیا آپ اندر ہرے یا نام نہاد ہیں، بھوتوں اور زوجوں اور آسیب دینے سے خوف زدہ ہیں؟

کیا آپ سنان اور ویران جگہوں پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں؟

کیا آپ بند کرے یا دوسری بند جگہوں میں گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ کسی اُپنی دیوار یا کسی اور بلند جگہ پر کھڑا ہونے سے ڈرتے ہیں؟

اس کتاب میں ماهر نفیات ڈبلیو جے۔ ک (W.J. Mc Bride) نے بتایا ہے کہ اس قسم کے اور کئی دوسری طرح کے ڈر، خوف، وہم اور خدشات سے کیسے چھکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ڈر اور خوف دراصل کیا چیز ہے۔ اس کی ابتداء کیسے ہوتی ہے اور اس پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔

فیض کے شیعے ہائیکس کی شہر آفیس میں

ایک نیا اضافہ

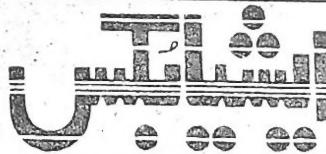
ڈر اور خوف پر خ

ڈبلیو۔ جے۔ میک برائیڈ

شاہین اقبال (اہم)

پوسٹ مکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000



قیمت 40 روپے

انسانوں میں عجیب و غریب قسم کے خوف پائے جاتے ہیں، یہ ڈر اور خوف صرف عام لوگوں کے محدود نہیں بلکہ کئی مشہور لوگ بھی مختلف طرح کے شدید خوف محسوس کرتے رہے ہیں۔

○ ० ०

برطانیہ کا شاہ جہز شدید اعصابی خوف میں بٹلا تھا اور ستوار دیکھ کر خوف زدہ ہو جایا کرتا تھا۔ جب اُسے نایت کے اعزاز کے طور پر ستوار دی جا رہی تھی تو اُس کے ہاتھ خوف سے کپکار ہے تھے۔

○ جب بھلی کو کتی تھی تو یونان کے فرماں روائیزر کا تمام بدن کاپ جاتا تھا۔ وہ اپنے محل کے تہہ خانے میں چھپ جاتا اور اپنے کافوں کو ڈھانپ لیتا تھا کہ وہ پادلوں کے گر جنے کی آواز نہ سن سکے۔

○ اریسمس چھلی دیکھ کر ڈر جایا کرتا تھا اور پاسکل تو سیکلروں چیزوں سے خوفزدہ رہا کرتا تھا۔ شہنشاہ فریڈرک اعظم ہر قسم کے نئے کپڑوں اور نئے یونیفارم سے نفرت کیا کرتا تھا۔

○ مشہور سائنسدان نیوٹن پانی سے بہت ڈرتا تھا۔ اور شہرہ آفاق موسیقار موزارٹ ڈھوکل تاشے کی آواز سن کر فوراً بھاگنے کی کوشش کرتا تھا۔

○ معروف فلسفی شوپن ہار بلیڈ دیکھ کر کاپنے لگتا تھا اور نامور دانشور اور ادیب کارل لائسل کسی بھی دکان میں داخل ہونے سے گھبرا تھا کیونکہ وہ دکاندار کا سامنا نہیں کر سکتا تھا۔

○ خوفناک کہانیاں لکھنے والا مشہور ادیب ایڈگر ایلن پاؤ اور ہیرے سے سخت ڈرتا تھا اور شہرہ آفاق فرائیسی افسانہ نگار موسیاں دروازے کی آواز سن کر خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔

فہرست

9.	ڈر، خوف اور بچہ	چہلا باب
19	خوف اور احساسِ کتری	دوسرا باب
31	خوف، بے چینی اور اضطراب	تیسرا باب
43	خوف اور فوپیا	چوتھا باب
55	خوف اور قوتِ ارادی	پانچواں باب



All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopyings, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-2518699
051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2012

Printed at.

Marshal Printers, Rawalpindi

Our books are available at all leading booksellers. List given at the end of this book. If not available write to us directly.

جن بک سلزر سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں

پیش لفظ

انسانی بفیات کے بارے میں تحقیقات سے ایک فائدہ یہ بھی ہوا ہے کہ اس میں ڈر اور خوف کے مطلب اور اہمیت پر واضح طور پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک زمانے میں یہ تعلیم شدہ رائے تھی کہ خوف انسان کا بڑا دشمن ہے۔ یہاں تک کہ آج کے دور میں بھی بعض مہذب اور تعلیم یا نتے لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں۔ ایک ممتاز اور مشہور مصنف نے اپنی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ ”ڈر اور خوف انسانی ذہن کی سوچ اور خواہشوں کا قاتل ہے۔ ڈر نہ صرف انسانی ترقی کا دشمن ہے بلکہ اس سے ایک شخص روحاںی طور پر بھی متاثر ہوتا ہے۔“ لیکن یہ کہنا بے جا نہ ہو گا کہ یہ سوچ کمل طور پر صحیح نہیں ہے۔

ڈر اور خوف کے بارے میں لوگوں کے ذہنوں میں کچھ ٹالٹ فہمی پیدا ہو گئی ہے کیونکہ فطری اور غیر فطری خوف میں کوئی تفریق یا تمیز روا نہیں رکھی جاتی۔

فطری خوف کسی شخص یا حالات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جس سے خطرے کی کسی صورتی حال پیدا ہو جاتی ہے۔

لیکن فطری خوف سے کسی شخص کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا جب تک کہ بعض مخصوص حالات پیدا نہ ہوں جیسا کہ کسی غیر معمولی صورتی حال کی وجہ



ڈر، خوف اور بچہ

ڈر اور خوف کو سمجھنے اور اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ابتداء ہی سے اس پر توجہ دی جائے۔ کیونکہ زیادہ تر خدشات اور خوف کی ابتداء بچپن ہی سے ہوتی ہے۔

اگر بچپن میں کسی چیز کا ڈر یا خوف دامغ میں بیٹھ جائے تو وہ برسوں تک ذہن میں موجود رہتا ہے اور جلد یا بذری کسی بحران یا خطرے کے وقت یہ خوف جو برسوں سے ذہن کے پردے میں چھپا ہوتا ہے ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور پھر اس سے انسان کا ذہن اور سوچ متاثر ہوتی ہے۔

تاہم اگر ذہن کی بنیاد مضمبوط ہو، بچے میں شروع ہی سے خود اعتمادی، ہمت اور جرأت، محبت اور خلوص اور ڈور انڈسٹی کا جذبہ بھرا جائے تو اس کی ذہنی اور جسمانی نشوونما مفہوم ہو اور تو اس ہو گی اور وہ ہر قسم کے حالات و واقعات اور چیزیں کو مقابلہ کرنے کے قابل ہو گا۔ لیکن اگر ذہن کی نشوونما صرف ریت پر ہو، بنیاد کمزور ہو، خود اعتمادی کا نقدان ہو اور ذہن میں کوئی فیصلہ کرنے یا قدم اٹھانے کی ہمت نہ ہو تو زندگی جب بھی کسی طوفان سے ہمکار ہو گی ذہن کی یہ سمجھی عمارت ڈھیر ہو جائے گی۔

بچے کو اچھے اور بُرے کی تیز ابتدائی چند برسوں میں اپنے اور گرد کے

سے پیدا ہونے والا خوف و ہراس۔ تاہم یہ صورت حال صرف اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب خطرے کے وقت کسی شخص کو کسی خوف کا احساس نہ

۔ ۶۰

خطرے کا احساس ہمارے جسم اور ذہن کی تمام مختی و قوتیں اور طاقتیں کو جگا دیتا ہے اور اسی کیفیت کی وجہ سے انسان خود کو خطرے سے نکالنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

تاہم غیر فطری خوف جس کا کوئی جواز یا مقصد نہیں ہوتا انسان کو نقصان پہنچاتا ہے جیسا کہ مثال کے طور پر دُنیا میں ایسے بہت سے لوگ ہیں جن کو یہ خوف بھک کے رکھتا ہے کہ ان کے دوست انہیں یقینوں کتے ہیں جس پر وہ خود بھی شرمندہ رہتے ہیں۔ اس خوف میں کوئی خطرہ اسکے صورت حال نہیں ہے لیکن اس قسم کے خوف سے وہ اپنا دامن نہیں چھڑا سکتے اور وہ تمام زندگی ان قسم کے نادیدہ ڈر اور خوف کا ہمکار رہتے ہیں۔

اس کتاب میں ہم اس موضوع پر بحث کرتے ہوئے اس قسم کی کیفیت کی وجوہات اور علاقوں پر روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

۰۰۰



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

اپنے تحت الشور میں وہ تمام خوف رہائے رکھتے ہیں جن سے کبھی نسلی انسانی دوچار رہی تھی۔ ان کا انہمار ہماری عادتوں اور جگتوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ انہیں آپ نسل انسانی کے تحت الشور کے خوف کہہ سکتے ہیں جو ہمیں خود کو ماحول کے مطابق ڈھالنے اور ہماری بقاء میں مدد دیتے ہیں۔

ابتدائی دور میں تاریکی انسان کی سب سے بڑی حریف تھی۔ انہیں ہر مختلف اشیاء کو خوفناک انہماز میں پیش کرتا تھا جس سے فرار حاصل کرنا نہیں کہا۔ انہیں ہر کوئی انسان کا خوف ابتدائی انسان کا تعاقب کیا کرتا تھا اور اسی نئی خوف کی یاد ابھی تک اس کے لاشور میں موجود ہے۔ بچوں میں انہیں ہرے کے خوف کا یہ ایک بڑا سبب ہے۔

اگرچہ یہ بات درست ہے کہ نئی خوف کی یادیں ہماری موجودہ عادتوں پر اڑا انہماز ہوتی ہیں تاہم یہ ہمارے اردو گرد کا ماحول اور ہمارے بچراتی ہیں جو نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اگر ایک چھوٹے بچے کو انہیں میں اکیلا چھوڑ دیا جائے تو اسے اپنی ایسی سے دُوری کا احساس ہو گا جو اس کے لئے سلامتی اور حوصلے کا باعث ہوتی ہے۔ لیکن اگر کسی بچے کو غیر دانشمندانہ طریقے سے والدین پر نیا اور انہمار کرنا سکھایا جائے تو وہ صرف ان کی موجودگی ہی میں خود کو محفوظ رکھنے کا اور جو نبی وہ نظر سے او جمل ہوں گے تو وہ خود کو غیر محفوظ خیال کرنے لگے۔

انہیں ہرے میں ایک حساس بیچے کو اپنی صورت حال درپیش ہوتی ہے۔

حالات اور واقعات سے ہوتی ہے اور اس پر بچے کی آنکھہ زندگی کا انہمار ہوتا ہے۔

ذہن پر جو چیز سب سے زیادہ اثر انہماز ہوتی ہے یا ایک بچے کے ذہن میں جو چیز بیٹھ جاتی ہے وہ خوف ہے۔ ماہرین نفیات کی رائے ہے کہ پیدائش کے بعد بچے کے چھوٹے سے ذہن میں صرف دو خوف ہوتے ہیں ایک اوپری آواز کا خوف اور ایک گرنے کا خوف۔ آپ نے محسوس کیا ہو گا اگر آپ کبھی بچے سے یعنی نئے پیدا ہونے والے بچے سے جس نے دنیا میں تازہ تازہ آنکھ کھولی ہوا اوپری آواز میں بولیں گے تو وہ زور سے روپڑے گا۔ اس طرح اسے ہمیشہ یہ خوف بھی رہتا ہے کہ کہیں میں گردنے پڑوں۔

یہ ایک قدرتی امر ہے کہ بچہ جب دنیا میں آتا ہے تو اس میں عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ ایک ایسی دنیا سے ہو کر آتا ہے جہاں کھل خاموشی اور تحفظ ہوتا ہے۔ دنیا میں قدم رکھتے ہی وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے۔

جوں جوں بچے میں شور پیدا ہوتا ہے کئی قسم کے ڈر اور خوف اس کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں۔ اس موقع پر بچے کو اس ماحول سے نکالنے کی ضرورت ہے اور اس میں تحفظ اور حفاظت کا احساس پیدا کرنا ہو گا۔

بچے کے ذہن میں سب سے بڑا خوف تاریکی یا انہیں ہرے کا ہوتا ہے اور اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ اب یہ ایک طے شدہ بات ہے کہ ہم

چچے آنکھ کھول کے جب اپنے آس پاس کے ماحول کا جائزہ لیتا ہے تو عین اُسی وقت وہ ان اثرات سے بھی متاثر ہو رہا ہوتا ہے جو آس ماحول میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ بات قدرے مشکل ہے کہ ناخنگوار اور چچے کے ماحول میں پروان چھٹے والا بچہ ذہنی اور جسمانی طور پر سخت مند ہو۔ خواراک، جسم کو اور تعلیم دماغ کو سخت مند بناتی ہے۔ اسی طرح والدین کے یہ ثابت اور منفی نکتے نظر اور عادتیں ہیں جو بچے کو سخت مند یا غیر سخت مند عادتیں اختیار کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔

اس سلسلے میں ایک مثال پیش کرتا ہوں:

ایک آٹھ سالہ بچہ سفر کے دوران اُس وقت حد سے زیادہ خوفزدہ ہو جاتا تھا جب گاڑی کی سرگ میں داخل ہوتی تھی۔ جب اس کی ماں سے دریافت کیا گیا تو اُس نے اپنے طور پر اس عمل کی یہ تشریح کی کہ یہ موروثی خوف ہے جو بچے کو درٹے میں ملا ہے۔ بچے کی ماں نے خود اعتراف کیا کہ میں خود ابھی تک اس خوف کا شکار ہوں۔ جب اُس خاتون کو مزید کریدا گیا تو اس نے بتایا کہ جب وہ سترہ سال کی تھی تو اُسے گاڑی کا ایک ایسا خوفناک حادثہ ہوئی آیا تھا جو ناقابلی بیان ہے۔ اس حادثے کے بعد جب میں گاڑی میں سفر کرتی ہوں اور گاڑی سرگ میں داخل ہونے لگتی ہے تو میرے ذہن کے پردے پر اس حادثے کی تصور حرکت کرنے لگتی ہے اور میں خوفزدہ ہو جاتی ہوں اور میری اس حالت سے بچہ بھی متاثر ہوا ہے۔ چنانچہ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ یہ ایسے ہی لاشوری اثرات ہیں جو

جو اس کی محدود دقوتوں کے لیے ایک چیخ کی حیثیت رکھتی ہے۔ اُسے تصور ہی تصور میں ان دشمنوں سے نہیں ہوتا ہے جن سے بھی اس کے آباد اجداد حقیقی طور پر نہیں کرتے تھے۔

اگر یہ کہا جائے کہ خوف تصور کی پیداوار ہوتا ہے تو یاد رکھنا چاہیے کہ ایک بچے کے لیے وہ تصور حقیقی ہے جس کی تصورات کی دنیا ابھی بھی بہمی تصوریوں پر بنتی ہے جن کا وہ مفہوم نہیں سمجھتا۔ چنانچہ اُسے محض تصور کہ کہ نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے۔

اس بات کو زیادہ واضح انداز سے تسلیم نہیں کیا گیا کہ بڑوں کی لاشوری حرکات اور خیالات کا بچے کے پلک در ذہن پر کیا اثر پڑتا ہے۔ مگر اور سکول، دنوں جگہ پہن کو اپنی تعلیم کے سلسلے میں اسکی جایہ ہشیوں سے واسطہ پڑتا ہے جو اپنے انکا بات منوائے کے لیے ہر وقت اپنے باتھوں میں چھڑی اٹھائے پہرتے ہیں۔ یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ چھڑی سے دشہدار ہونا بچے کو بگاڑنے کے سڑاک ہے۔ بہت سے بچے اپنے ابتدائی دور کے اپنے تکشید کا لشکر سنتے ہیں جو ان کی قدرتی تشویشیا کی راہ میں رکاوٹ ڈالتے ہیں اور بھی بچے بعد میں ہر اس بچے سے نفرت کرنے لگتے ہیں جو تعلیم کے نام پر ان کے سامنے ٹھیک کی جائے۔ یہ لاشور ہے جو بچے کی تعلیم میں اعتماد کردار ادا کرتا ہے اور لاشور میں موجود ابھی اور بھی بارہ دشمن ابتدائی دور کے ماحول سے اخذا کر لیتی ہیں اور سہی لاشوری اثرات ہیں جو اس کے ذہن کی تبلیغیں کرتے ہیں۔

اُسے ڈور کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور اسے جسمانی اور ذہنی طور پر
تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔

پچھوں کے سامنے اپنے کسی نفیاتی خوف کا مظاہرہ نہ کریں۔ پچھے
ایسے مظاہروں سے لاشوری طور پر اثرات قبول کرتے ہیں۔ گھریلو
زندگی میں باہمی افت و اعتماد کی فضای برقرار رکھیں۔ چیزیں مسائل کے
حل کے سلسلے میں اضطراب کا مظاہرہ کرنے کی بجائے دانشمندانہ طرز
عمل اپنائیں۔ بے ضرر اور پالتو جانوروں سے پچھوں کو ہرگز نہ
ڈرائیں۔

پچھے کسی خوف کا مذاق نہ اڑائیں۔ یہ خیالی خوف پچھے کے لیے
اتنا ہی حقیقی ہے جیسے کسی بالغ شخص کے لیے بندوق تانے ہوئے کوئی
ڈاکو۔ چنانچہ پچھے کا مذاق اڑانے کی بجائے اس کے خوف کو عقلی بنیاد
پر ڈور کرنے کی کوشش کریں ورنہ دوسری صورت میں پچھے میں اپنے
بے بنیاد خوف کے سلسلے میں لاچاری اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو
گا۔

پچھے کو اپنے بے بنیاد خوف ڈور کرنے کے لیے آپ کے تعاون کی
 ضرورت ہے۔ آپ اپنی عقل و دانش اور تعلیم و تجربے کی روشنی میں
 پچھے میں بہت و حوصلہ پیدا کریں تاکہ وہ اُس جرأت سے بہرہ ور ہو
 سکے جو کسی مخصوص شے سے خوف کو اس کے حقیقی پس منظر میں دیکھئے
 اور اس سے نہیں کے لیے ضروری ہے۔

بڑھ کر ایسے خوف میں جاتے ہیں جن میں بھوت، اجنبی چہرے اور جاہل
ڈراتے ہیں۔

اس بات کی کوئی واضح شہادت نہیں ہے کہ والدین کے نفیاتی خوف
اولاد کو بھی لاحق ہوں جب کہ اس بات کے حق میں کئی شہادتیں موجود ہیں
کہ ہماری لاشوری حرکات، ترقبی جملے، لفڑی کا جذبہ اور دیگر اثرات پھر
میں خوف کا سبب بن سکتے ہیں۔ غلط تربیت اور کوئی تکلیف وہ تجربہ ہم
خوف کا موجب ہو سکتا ہے۔

ایسے بے بنیاد خوف کو کم کرنے اور اس سے نہیں کے لیے ذیل میں
کچھ تجاویز تحریر ہیں جو اس سلسلے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

1۔ پچھے کو بھی ڈرا و ہم کا کر پڑھانے یا سکھانے کی کوشش مت کریں۔
ہزاروں پچھے ذہنی طور پر محض اس لیے ناکارہ ہو جاتے ہیں کہ انہیں
مار پیٹ کر یا ڈرا و ہم کا کر تعلیم دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔

2۔ انہیں شرارتوں سے باز رکھنے کے لیے کسی مافوق الفطرت یا خوناک
چیز کا زوب مٹ دھاریں۔

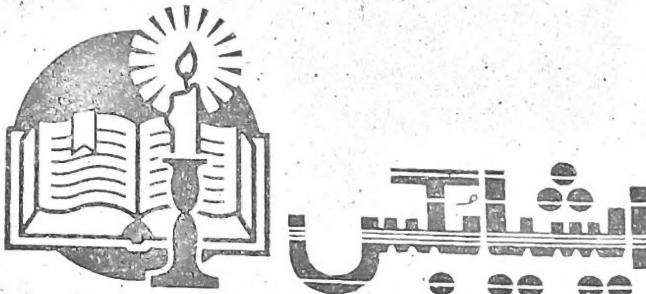
3۔ اگر پچھے نے کوئی غلط عادتیں اپنالی ہیں تو انہیں گناہ یا کسی بہت بڑی
غلطی کا درجہ مت دیں بلکہ اُسے یوں سمجھیں کہ جب کوئی شخص کچھ
یکھ رہا ہوتا ہے تو کبھی کبھی ضرور غلطی کرتا ہے۔

4۔ اگر پچھے کوئی غلطی کرتا بھی ہے تو اُس سے محبت، ہمدردی اور تھلی مزاجی
سے پیش آئیں۔ اس سے پچھے میں اپنی غلطی کا اعتراف کرنے اور

لے سوئے ہوئے پچے نے اپنا ہاتھ آگے بڑھا کر یوں ہلا یا جیسے کسی جانور کو چھپتا رہا ہو۔ کچھ دیر پچھے اپنے تصوراتی شیر کو نیند کے عالم میں چھپتا رہا اور پھر دوبارہ سو گیا۔ اس کے بعد پچھے کو دوبارہ کوئی شیر دکھائی نہ دیا۔ ہم زندگی کے بارے میں اُسی قسم کا رویہ ظاہر کرتے ہیں جیسا ہم اُس کے بارے میں سوچتے یا محسوس کرتے ہیں۔

اگر زندگی کے بارے میں ہمارا رویہ خوف پر مبنی ہو گا تو اس کا انہمار ہماری عملی زندگی میں بھی دیا ہی ہو گا۔ لیکن اگر ہمارے رویے جو اعتماد اور بھروسے پر مبنی ہیں تو ہماری عملی زندگی بھی ان ہی جذبوں کی عکاس ہو گی۔

٠٠٠



اپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

8۔ اگر بچہ انہیں سے اور خاص طور پر سوتے وقت روشنی بند کر دینے سے ڈرتا ہے تو اُس کے لیے کم روشنی کے بلب کا انظام کریں اور اس میں یہ احساس پیدا کریں کہ آپ اس کی حفاظت کے لیے چوکیں ہیں اور جب وہ شعور کی منزلوں میں قدم رکھے تو اُسے انہیں کی نویسی اور ضرورت کے بارے میں آگاہ کریں۔

اگر کسی بچے کو زبردستی انہیں کرے میں سونے پر مجبور کیا جائے اور اس کے احتجاج پر کان نہ دھرا جائے تو بچے کے ذہن میں خوف جم کے بیٹھ جائے گا جو بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ بچے میں وہ سمجھ بوجھ پیدا کریں کہ وہ اپنے خوف کو عقلی بنا دوں پر خود ہی پر کھل کے۔

آپ کو ایک بچے کا واقعہ سناؤ۔ یہ بچہ سوتے ہوئے ڈراؤ نے خواب دیکھا کرتا تھا اور نیند کے دوران میں مار کر بیدار ہو جایا کرتا تھا۔ ایک معانع کے پوچھنے پر بچے نے اُسے بتایا کہ میں روزانہ ایک شیر کو اپنی طرف بڑھتے ہوئے دیکھتا ہوں اور جب میرے اور اس کے درمیان فاصلہ بہت ہی کم رہ جاتا ہے تو میں ڈر کے بارے میں پڑتا ہوں۔ معانع نے بچے کی داستان کی اور پھر اسے اس بات کی ترغیب دی کہ وہ خواب میں نظر آنے والے شیر سے اس طرح برداشت کرے جیسا وہ اپنے پاتوں سے کرتا ہے۔ چنانچہ جب دوسری رات بچہ سو گیا تو معانع اور بچے کے والدین نے جو اس کی مگر انی کر رہے تھے، دیکھا کر بچے کے پوچھئے تیزی سے حرکت کر رہے ہیں گویا بچہ خواب دیکھ رہا تھا۔ پھر ایک دم بچے کا تمام بدن تن گیا اور دوسرے ہی

خوف اور احساسِ کمتری

خوف اور احساسِ کمتری عملاً ایک دوسرے کے مترادف جذبے ہیں۔

جہاں خوف ہو گا وہاں احساسِ کمتری بھی ہو گا اور جہاں احساسِ کمتری ہو گا وہاں خوف بھی ہو گا۔ یہ دونوں جذبے ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ خوف کی کئی قسمیں ہیں۔ رائے عامہ کا خوف، اپنی تاالتیت کا خوف، باصلاحیت افراد کا خوف، اپنی بدنورتی اور دوسروں کی خوبصورتی کا خوف، سماجی رتبے کا خوف، اور سہی خوف مختلف شکلوں میں احساسِ کمتری کا باعث بنتے ہیں۔

احساسِ کمتری کیا ہے۔ احساسِ کمتری ہمارے پچانہ تجربات کا نتیجہ ہوتا ہے جو غلط تربیت، تا تجربہ کاری، ذہنی اور جسمانی طور پر غیر موزوں ہونے کے شدید احساس کی پیداوار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر Adler کی رائے میں بچوں کی تمن ایسی اقسام ہیں جو احساس کمتری کا آسانی سے شکار ہو جاتی ہیں۔ (1) لاڈ پار سے گزرنا ہوا بچہ۔ (2) ایسا بچہ جو نفرت کا خکار ہو یا جسے مسلسل نظر انداز کیا جاتا رہا ہو۔ (3)

جسمانی نقصان کا حامل بچہ۔

لاڈ پار سے گزرنا ہوا بچہ غلط تربیت اور غلط تکھداشت کی پیداوار ہوتا



اسے زندگی کے کانٹوں نے بھرے اکھاڑے میں لا پھیکے تو وہ جلد ہی اعمالی عہدِ توازن کا شکار ہو جاتا ہے۔ زندگی کی آسائشوں میں پلے بڑھے اس پیچے کو جب کبھی زندگی کی جدوجہد میں انفرادی طور پر حصہ لینے کا موقع ملتا ہے تو وہ حالات سے سمجھوتہ کر ہی نہیں پاتا۔ اگر وہ کسی ادارے میں با اختیار عہدے پر فائز ہے تو اپنے ماختت عملے سے اس کا طرزِ عمل نہات تو ہیں آمیز ہوتا ہے اور اگر اسے ماختت کے طور پر اپنے فرائضِ انجام دینا پڑیں تو وہ اپنے بس کے کاموں پر بے جا نکتہ چینی کرتا ہے۔ جملہ تھے اور اس طرح جلد ہی اس ادارے سے برطرف کر دیا جاتا ہے۔ فکرِ سماں اسے نی تی جگہوں پر لے جاتی ہے۔ لیکن ہر جگہ اس کی غلط تربیت اس کے آڑے آتی ہے۔ وہ پختہ کار افراد کی اس دنیا میں پھوپھو جیسا طرزِ عمل اپنائے رکھتا ہے۔ اس کے نکتہ نظر اور احساسات پر واضح طور پر بچپن کے ان اثرات کی ہمراہ نظر آتی ہے جسے وہ چاہتے ہوئے بھی پوشیدہ نہیں رکھ سکتا۔ ماں کی مہتا اور باپ کی شفقت نے اسے بے جا طور پر تن آسان بنا دیا ہے اور وہ دنیا سے بھی ایسے ہی سلوک کی توقع رکھتا ہے جس کا مظاہرہ اس نے والدین نے اس کے بچپن میں کیا تھا۔ جب اس کی توقعات پوری نہیں ہوئی تو وہ مایوسیوں کے طوفان میں گھر جاتا ہے۔ زندگی کی تکھیوں کو برداشت کرنا اس کے بس کی بات نہیں اور بھی بے بھی اسے شرابِ نوشی، تمار بازی اور ایسی دوسری برا بیویوں کی طرف مائل کرتی ہے جن میں وہ اپنی ہستی کے کرب کو بھلا سکے۔ ایسے لوگ دنیا سے بے جا کھین سلوک کا تقاضا۔

ہے جو مناسب طریقے سے سماجی زندگی برکرنے کا اہل نہیں ہوتا۔ وہ میشین کے ایسے پڑے کی مانند ہوتا ہے جو ناجربہ کاری کے باعثِ خراب ہو گیا ہو۔ بگڑا ہوا یہ پڑہ میشین کی اجتماعی کارکردگی میں نقص پیدا کئے بغیر کام کر نہیں سکتا۔ لاذ پیار سے بگڑے ہوئے پیچے بھی میشین کے خراب پڑوں کی مانند ہیں جو انفرادی طور پر تو نارمل لگتے ہیں لیکن جو نی ایسی اجتماعی زندگی میں شمولیتِ اختیار کرتا پڑتی ہے اُن کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے بچوں کی تربیت نہایت ناقص اور غیر سماجی طریقے سے ہوتی ہے۔ ایسے بچوں سے بے جا لاذ پیار اور تن آسانی ایسی زندگی کی سختیاں جھیلنے کے قابل نہیں رہنے دیتی اور غیر ضروری شفقت اور محبت ان میں ذاتی اہمیت اور برتری کا فضول سا احساس پیدا کر دیتی ہے۔ اور یہی تن آسانی بعد کی زندگی میں ایک ایسے طبقہ کو جنم دینے کا باعث بنتی ہے جو کھاؤ پوچ، عیش اڑاؤ ہی کو زندگی کا مقصد سمجھتا ہے۔ حقیقی زندگی اور اس کی سختیوں سے دوری بے جا لاذ پیار سے بگڑے ہوئے پیچے کو اس قابل نہیں رہنے دیتی کہ وہ مقابلے کی اس دنیا میں اپنا کردار بھر پور طریقے سے انجام دے سکے۔

اگر یہ پچ زندگی کی تکھیں میں حصہ لئے بغیر فکرِ معافی سے بے نیاز ہے تو وہ آگئی کے اس کرب سے محفوظ رہتا ہے جو شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر اس پیچے کو زندگی کے مقابلے جھیلنے سے پڑیں تو وہ معقول کے مطابق اپنے دن گزارتا رہتا ہے۔ لیکن جب کوئی اتفاقی حادثہ

یعنی نہیں کرتیں کہ شاید ہونے والا شوہر زیادہ اچھا ثابت نہ ہو یا اگر وہ شادی کر بھی لیں تو وہ ازدواجی زندگی کی ذمہ دار یوں اور فرائض کو صحیح طور پر پورا نہیں کر سکتیں۔

بعض ایسی جذباتی مائیں بھی ہیں جو اپنے بچے کو لڑکوں کا سال بیان پہناتی اور لبے لبے بال رکھوائی ہیں۔ یہ نادان مائیں نہیں جانتیں کہ وہ بچے میں احساسِ مکری اور ناعقولیت کے بیچ بورہ ہیں۔

ایسے بچے جو نفرت کا شکار ہیں یا جنہیں مسلسل نظر امداز کیا جاتا رہا ہو، ڈنیا کے معاملات میں وہ بھی کچھ ایسے ہی حالات کا شکار ہوتے ہیں۔ اگرچہ پہلی قسم کے بچوں کے مقابلے میں ان کی جذباتی تا آسودگی کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم زندگی سے مطابقت پیدا کرنے میں کم و بیش اُتنی بھی دشواری نہیں بھی محسوس ہوتی ہے جتنی لاذ پیار سے بگڑے ہوئے بچے کو درجہ بیش ہوتی ہے۔ نفرت کا شکار بچے ایسے کھلاڑی کی مانند ہوتے ہیں جو کھیل کے لیے موزوں نہ ہو۔ کیونکہ نفرت کے تمام مظاہر سماجی زندگی کے حریف ہیں۔ جو بچے ایسے ماحول میں پرداں چڑھتے ہیں جہاں ہر وقت ڈانٹ پہنکار اور نکتہ چینی کی جاتی ہو، قدرتی بات ہے کہ ان میں ڈھنی بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ بے حوصلگی، مغلی احساسات، خوف، احساسِ مکری ان کے مزاج کا لازمی حصہ بن جاتے ہیں۔

جن بچوں کو گھروں یا سکولوں میں جسمانی سزا میں دی جاتی ہیں ان کے ڈھنی بگاڑ میں تو اور زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر ایچ ملر کہتے ہیں۔

کرتے ہیں۔ جب ان کا تقاضا پورا نہیں ہوتا تو وہ ڈنیا سے کنارا کشی اختیار کر لیتے ہیں یا پھر لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے کے لیے عجیب و غریب حرکات کرتے ہیں۔ ایسا بیان پہنچتے ہیں جسے معاشرے میں پسند نہیں کیا جاتا۔ ذاتی نمود کے لیے آنکھیں بند کر کے کسی بھی خطرے میں گود پڑتے ہیں، چونکا دینے والی باتیں کرتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر یہ احساس ہوتا ہے گویا آپ کی ڈرامے کا کوئی نہایت منحصر خریز میں دیکھ رہے ہوں۔

نمایاں ہونے کی ان کوششوں کے پیچھے ایک ایسا احساسِ مکری کا رفرما ہوتا ہے جو خوف کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کا ایک گروپ تو زندگی سے ہی خوف زدہ رہتا ہے جب کہ دوسرے گروپ کو یہ خدشہ لاحق رہتا ہے کہ ان کی ذاتی اہمیت جانے کی احقةانہ کوششیں اُس تدریج توجہ حاصل نہیں کر رہیں جتنی ان کی خواہش تھی۔

لاذ پیار سے بگڑے ہوئے ایسے بچوں کی یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ وہ جہاں جائیں انہیں اولیت دی جائے اور وہ لوگوں کی توجہ کا مرکز بنے رہیں۔ وہ کسی حریف کا وجود برداشت نہیں کر سکتے۔ سڑکوں پر کاروں میں، پبلک مقامات پر، تھیزروں میں، دفاتر میں، تعلیمی اداروں میں غرضیکہ ہر جگہ بگڑے ہوئے رہیں اپنی جذباتی ناچنگی کا اعماقہ کرتے رہتے ہیں اور با اوقات اپنے احقةانہ طور طریقوں سے امنِ عامہ میں خلل ڈالنے کا باعث بنتے ہیں۔ اسکی لڑکوں کو جن کی پرورش نہایت ناز و نعم میں ہوئی ہو بانج ہونے پر ازدواجی بندھن سے خوف آتا ہے۔ اُول تو وہ یہ سوچ کر شادی

ہے جبکہ دوسرا شخص ہر نئے قدم پر بزدیلی اور پچھاہٹ کا ظاہرہ کرتا رہا تو ایسا شخص کیسے کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ دراصل انسانی زندگی کی کامیابی اور ناکامی میں وہ ذہنی پس منظر کام کرتا ہے جس کے تحت کوئی بھی شخص کسی شعبدہ زندگی میں جدوجہد کرتا ہے اور اُس کی جدوجہد باراً اور ثابت ہوتی ہے۔ ہمارے لاشور میں کامیابی و ناکامی کا جو قصور موجود رہتا ہے وہی ہماری شوری خواہش بن جاتا ہے۔ لاشور سے لے کر شور کی دیواروں تک وہی نظرے تحریر ہوتے ہیں جو ماحول اور تربیت ہمیں عطا کرتی ہے۔ ثبت سوچ پچھن کی ثبت تربیت کا نتیجہ ہوتی ہے اور یہی ہمیں جرأت، حوصلہ اور عزم عطا کرتی ہے۔ جبکہ غلط تربیت ہمیں ایسے ذہن سے نوازتی ہے جس کی بنیاد بزدیلی، پچھاہٹ، قوتِ ارادی کے فقدم اور اپنے آپ پر اعتقاد میں کی پر قائم ہوتی ہے۔

کسی ایسے شخص کو جسے دبے ہوئے پھیدہ خوف نے گھیر رکھا ہے، یہ بتانا بے سود ہے کہ وہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنی قوتِ ارادی کو بروئے کار لائے اور ذہنی تربیت کے بعض اصول اپنائے۔ بلکہ اصل ضرورت یہ ہے کہ وہ شخص اپنے دبے ہوئے خوف کو باہر نکالے۔ اس کا انتہا کر کرے۔ جب ایسا کر لیا گیا تو اس کے لیے کامیابی کے اصول کا رگر ہو سکتے ہیں۔ اگر کامیابی کے اصول دبی ہوئی پھیدے گوں سے مسلسل متصاوم رہیں تو نتیجہ اس کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا کہ وہ شخص اعصابی کشیدگی، تھکن اور مالیوی کا شکار ہو جائے۔

خیال کیا جاتا ہے کہ طلبہ کو دی جانے والی جسمانی سزا ان کی جذباتی نشوونہ میں زبردست رکاوٹ ڈالتی ہے لیکن میں اپنے ذاتی تجربے سے یہ بات کہ ہوں کہ جو انسانہ اپنے طلبہ سے طعن آمیز اور نفرت انگیز سلوک کرتے ہیں اس سے طلبہ کی جذباتی نشوونہ میں رکاوٹ پڑنے کے مقابلے میں زیاد بڑی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ جب بچہ مسلسل ایسے ماحول میں رہے جہاں مقنی انداز پر مبنی تربیت دی جا رہی ہو تو اس مقنی تربیت کے اثرات بہت دور تک پہنچ کی زندگی پر پڑتے ہیں اور اس ماحول کا خیال، یاد اور محوسات و پس منظر مہیا کرتے ہیں جس میں بچوں میں بزدیلی، کتری اور خوف پہلا پھولتا ہے۔

ایسے بچے جو کسی بھی جسمانی نقص کا شکار ہوں، اگر ان کی نہایت داشمندی سے پرورش نہ کی جائے تو بڑے ہو کر ان کا شمار بھی ایسے لوگوں میں ہو گا جو کم حوصلہ اور کتری کے احساس کے مارے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ کون سے عوامل ہیں جو ایک شخص کو کامیابی اور دوسرے کو ناکامی عطا کرتے ہیں۔ یہ روزمرہ مشاہدے کی بات ہے کہ دو افراد یک وقت ایک کام شروع کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کامیاب ہو جاتا ہے جب کہ دوسرا ناکام رہتا ہے۔ وہ کون کی خوبیاں ہیں جو ایک شخص کو دولت، شہرت اور کامیابی سے نوازتی ہیں جب کہ دوسرا شخص افلام، گناہی اور ناکامی کے جریروں میں گھومتا رہتا ہے۔

کامیاب شخص کی کامیابی اس کی خود اعتمادی اور قوتِ ارادی کی مرحوم منت

احساسِ کمتری کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ ان تمام حالات کا جائزہ لیا جائے جو اس احساس کے موجود ہونے کا سبب ہے۔

اگر احساسِ کمتری کا شکار شخص سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے گزین کرتا ہے، ماحل سے ہم آہنگی اور مطابقت پیدا نہیں کر پاتا یا اپنے مسائل کے حل کے لیے نہ یا شراب نوشی اختیار کرتا ہے تو یہ تمام عوامل ظاہر کرتے ہیں کہ مذکورہ شخص کی بچپن میں تربیت غلط انداز سے ہوئی ہے۔

یہ مقولہ بڑی حد تک حق ہے کہ بچپن کی صحیح تربیت فرد کو سماجی برائی کے کمی بھی گڑھے میں گرنے کی راہ میں اپنی دیوار ناہت ہوتی ہے۔ اگر بچپن کے حالات کا تجربہ کیا جائے اور ان تجربات کا جائزہ لیا جائے جو غیر سماجی سرگرمیوں یا احساسِ کمتری کا باعث ہے تو ذاتی تجربے کے اس عمل سے پوری شخصیت کو یکسر بدلہ جا سکتا ہے اور خود اعتمادی اور قوت ارادی میں تزید اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ سلسلہ عینت، صبر و تحمل اور سمجھ بوجھ سے منفی انداز فکر کی جگہ ثابت انداز فکر کو اپنایا جا سکتا ہے۔

ایسے خوف جو نا تجربہ کاری کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ انہیں عملی کوششوں سے دور کیا جا سکتا ہے۔ ممکن ہے ابتداء میں ہماری ایسی کوششوں کو ہاتا کی کا سامنا کرنا پڑے تاہم خود اعتمادی اور جرأت میں اضافے کا اس کے سوا اور کوئی طریقہ نہیں۔ اس سلسلے میں ہم خیال کی قوت کو بروئے کار لاسکتے ہیں۔ پیدا رکھئے۔ بیکلی کی قوت کو اگر کھلی چھٹی دے دی جائے تو تباہی و بر بادی کا باعث نہیں جاتی ہے لیکن اسی قوت کو اگر ٹھیک طریقے سے استعمال

اگرچہ بچپن میں غلط تربیت احساسِ کمتری کے رویے کی تشكیل میں زبردست کردار ادا کرتی ہے تاہم ہمیں قوتِ متحیہ یا خیال کی قوت کو فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ فرض کیجئے ایک بچے کی تربیت نہایت سوچ بوجھ سے کی جاتی ہے اور وہ کسی تجربے پر ثابت انداز فکر اختیار کرتا ہے لیکن جب بعد کی زندگی میں اسے ایک نیا تجربہ کرنا پڑتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ یہ اس کی قوتِ متحیہ ہے جس نے اس کی خود اعتمادی کو ری طرح متاثر کیا ہے۔

ایک ادارکار جو پہلی مرتبہ فلم میں نمودار ہونے والا ہے، جانتا ہے کہ اسے ایسے ناقدین کا سامنا کرنا پڑے گا جو فلم کی خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں انگلی اخباریں گے تو وہ نفیا تی دباؤ کا شکار ہو جائے گا۔ لوگوں کے اجتماع میں پہلی مرتبہ گانے والا گلوکار اپنے سامنے موجود لوگوں کے ہجوم کے خیال سے مغلوب ہو جائے تو یقیناً اس کی کارکردگی متاثر ہو گی اور وہ اپنے فن سے انساف نہیں کر سکے گا۔

کسی مقرر کو اگر یہ خیال ستائے کہ سامنے میں سے کوئی ایک اس کے خیالات اور طور طریقوں کا باریک بینی سے جائزہ لے گا تو وہ جذباتی دباؤ کے باعث اپنی تقریر صحیح طور پر نہیں کر سکے گا۔ خیال یا تصور، جذباتی کمکش سے پیدا ہونے والے خلاء کو خوفناک اندریوں سے بھروسیتے ہیں۔ اسی لئے اکثر اوقات ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

خوف اور احساسِ کمتری کا شدید شعور دبے ہوئے ایسے احساسِ جرم سے بھی پیدا ہو سکتا ہے جو عام طور پر جنس سے متعلق ہوتا ہے۔

کیا جائے تو وہ میں نوع انسان کے لیے مفید اور تعمیری کردار ادا کر لی ہے
ہمارے خیال کی قوت بھی کچھ ایسی ہی برتنی صفات لئے ہوئے ہے۔ پہل
کا تجربہ محدود ہوتا ہے اور ان پر تصورات اور تجھیں کا غلبہ ہوتا جس سے ان
کے مختلف ردیے پیدا ہوتے ہیں لیکن ایک بالغ شخص کو اپنے تجھیں کی حقیقت
کا ادراک ہونا چاہیے۔



اگر ہمیں بارہمیں کسی نئے تجربے میں مکمل کامیابی حاصل نہیں ہوئی تو
ہمیں اس صورتحال کا حقیقی پس مظہر میں جائزہ لینے کی صلاحیت پیدا کر لی
چاہیے۔ اگر ایک ہوا باز طیارے کے تباہ ہو جانے کے اندر یہ میں چلا
جائے تو وہ کبھی پرواز نہیں کر سکے گا۔ ہوا باز کو اپنے تمام اندر یہ میں پشت
ڈال کر پرواز کرنا ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جب کوئی ہوا باز اندر یہ میں
بچلا ہو جاتا ہے تو وہ اس خود اعتمادی سے کسی حد تک محروم ہو جاتا ہے۔
طیارے کو فضا میں اڑانے کے لیے ضروری ہے۔ ناکامی کا خوف لا شور میں
اٹر جاتا ہے اور پھر مستقل خوف بن کر پیش قدمی کرنے کے جذبے کو بھروسہ
کرتا رہتا ہے۔ چنانچہ ہمیں بارہمیں اپنے تجربات میں اگر کوئی ناکامی ہوئی
ہے تو ہمیں ہوا باز کی طرح تمام اندر یہ میں پشت ڈال کر اپنے خیال کے
طیارے کو بلند کرنا ہو گا۔ یہ روایتیہمیں وہ جرأت اور ہمت عطا کرتا ہے۔
زندگی میں کسی بھی مقصد کے حصول کے لیے ضروری ہے۔

خوف، بے چینی اور اضطراب

جیسا کہ ہمیں معلوم ہے بے چینی اعصابی خوف ہی کی ایک شکل ہے اور اعصابی خوف کی کوئی خارجی نیاد یا حقیقت نہیں ہوتی۔ نارمل خوف اور اعصابی خوف کے درمیان جو فرق ہے وہ اس باب میں واضح کیا گیا ہے۔ نارمل خوف زندگی کے تحفظ اور ترقی کے سلسلے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ رملے کا ایک سگنل میں جو سیکڑوں انسانوں کی زندگی کی حفاظت کا ضامن ہے، اس سلسلے میں خوفزدہ رہتا ہے کہ کہیں سگنل دینے کے معاملے میں اس سے کوئی غلطی سرزد نہ ہو جائے۔ اس کا یہ خوف اسے محاط بناتا ہے اور اس کی صلاحیت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ اس خوف کے تحت وہ ایک ایسا آہ ریجاد کر سکتا ہے جس کے استعمال سے ہزاروں انسانوں کی زندگی کو اور بھی محفوظ بنایا جا سکتا ہے۔

ایک سرجن ہے نہایت نازک نویت کا آپریشن کرتا ہے اپنے آپ کو ان تمام معاملات سے آگاہ رکھنے کی کوشش کرتا ہے جو متعلقہ شعبے کے لئے ضروری ہیں۔ اپنے اسی محاط روئے اور علم سے وہ ایک معروف سرجن بن جاتا ہے۔ اپنی شہرت کا احساں اور ملیعہ کو نقصان چینچ کا خوف اس سرجن میں اپنے پیشے میں مہارت حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ اس



اخلاقی قلب اور عملی نفس میں کسی خرابی کے باعث یاد مے کے دوروں سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم ان حالتوں میں بنا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ بے چینی کی کوئی علامات محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ بے چینی کے اور بھی اسباب ہیں۔ جن میں بے تجاشہ پسند بہنا، لزہ، تشن، اسہال، سر چکرنا، نیند سے اچانک بیدار ہونے پر ڈر محسوس ہونا گویا کسی نے پہاڑ سے دھکا دے دیا ہے اور عصبی کھجاؤ شامل ہے۔

ڈاکٹر Stekel نے ایسے بہت سے مريضوں کا علاج کیا ہے جو بے چینی کے مرض میں گرفتار تھے۔ انہوں نے بے چینی کی کچھ اور علامتوں کا بھی ذکر کیا ہے۔ جو یہ ہیں۔ دم گھٹنے کے شدید احساس کے باعث اچانک لمبی لمبی سانس لیتا، تھکن کا احساس، کمزوری محسوس ہونا، الگیوں، ہاتھ اور بازو کا سُن ہو جانا، سر درد، اور بے مقصد آوارہ گردی۔

یہ ایک تسلیم شدہ بات ہے کہ بے چینی کی مختلف یقینیں زیادہ تر نا آسودہ جنسی زندگی کی صورتیں ہیں۔

بے چینی کی دوسری قسم وہ ہے جو کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ اس حالت میں متعلقہ شخص مسلسل بے آرامی، تھکن اور چچڑے پن کا ٹکار ہو جاتا ہے اور عزیز و اقربا کے بارے میں منی خیالات پر ورش پانے لگتے ہیں۔

ہم ایک ایسے مريض کی مثال پیش کرتے ہیں جو اس خوف میں جلا رہتا تھا کہ اس کا کاروبار جاہ ہو جائے گا۔ جب چھان میں کی گئی تو معلوم

لئے کہا جا سکتا ہے کہ ناریل خوف سماںی سٹھ پر ایک صحت مندرجہ یہ ہے جس کی اپنی اہمیت ہے۔ لیکن اگر گل میں اور سرجن میں یہ غیر ضروری خوف میں جلا ہو جائیں جو ان کی فطری صلاحیتوں کو مغلوق کر کے رکھ دے تو ایسے خوف کو ہم اعصابی خوف کہہ سکتے ہیں۔ پھر ہمیں اس اسباب کا سراغ لگانا چاہیے جو گل میں اور سرجن میں یہ اعصابی خوف پیدا کرنے کا باعث بنے۔ یہ اسباب اس شعبہ زندگی میں نہیں ہوتے جس میں وہ مصروف عمل ہیں بلکہ اس کے اسباب ان کی نجی اور نفیاتی زندگی میں ملاش کرنے چاہیں۔

نظرياتي طور پر بے چینی کی تین اقسام ہیں۔

1۔ بے چینی کے وقت فوتا پڑنے والے دورے۔

2۔ ایسی بے چینی جو کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہو۔

3۔ گھبراہٹ کے باعث پیدا ہونے والی بے چینی۔

یہ تینوں اقسام کم و بیش بے چینی کی مختلف صورتوں کا احاطہ کرتی ہیں۔ لیکن عملی طور پر بے چینی کی ایسی تقسیم ممکن نہیں کیونکہ بے چینی ایک نفیاتی کیفیت کا نام ہے جس کا اظہار مختلف حالتوں میں مختلف انداز سے ہوتا ہے۔

بے چینی کی نمایاں صورت وہ ہے جس میں وقت فوتا بے چینی کے دورے پڑتے ہیں۔ فرائیڈ جو اس شے کا امام تھا، بتاتا ہے کہ بے چینی کس طرح حملہ آور ہو سکتی ہے؟ بے چینی دل کی بیماریوں سے، خاص طور پر

میں بھی پیدا ہو سکتی ہے جب کوئی شخص اس بات سے خوف زدہ ہو کہ وہ کسی خاص قسم کی صورتی حال، یا تجربے سے عہدہ برائیں ہو سکے گا۔

ایک خاتون جس کا کچھ عرصے بعد ایک معمولی سا آپریشن ہونے والا

تمہارا اعصابی طور پر اس قدر کشیدہ ہو گئی کہ اُسے ہر وقت یہ خوف رہنے لگا کہ کوئی غیر معمولی واقعہ پیش آنے والا ہے۔ اس حالت نے اس میں بیزاریت اور چیزیں اپنے پیدا کر دیا۔ اُسے ہر شے میں کوئی نہ کوئی خامی اور کمی نظر آنے لگی۔ یہ تمام کیفیتیں اس کے اُس اندروںی خوف کا مظہر تھیں جو آپریشن کی کامیابی کے سلسلے میں ایک غیر تھیں حالت نے اس میں پیدا کر دی تھیں۔

بے چینی کی تیری قسم گھبراہٹ ہے جو تمدن طرح سے پیدا ہو سکتی ہے۔ (1) جسمانی، سماجی یا اقتصادی طور پر کسی غیر معمولی واقعہ کے پیش آنے کا لاشوری خوف (2) جسمی جذبات کے اخراج میں کوئی لاشوری دباؤ یا رکاوٹ (3) کسی جرم یا گناہ کا لاشوری احساس۔

صحت کے بارے میں تشویش تو ایک عام سی بات بن گئی ہے۔ خوبصورت اور پرکش الفاظ میں دواؤں کے اشہاروں نے لوگوں کو صحت کے بارے میں اور زیادہ فکر مند بنا دیا ہے۔ اگر دیانت داری سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جائے گی کہ یہ دوائیں جن تکلیفوں کے ڈور کرنے کا دعویٰ کرتی ہیں ان دواؤں کے اشہاروں نے مقابلہ تکلیف اور تشویش میں اضافہ ہی کیا ہے۔

ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ لوگ اپنی زندگی گزارنے کے سلسلے میں

ہوا کہ اس شخص کا کاروبار تو خوب چل رہا ہے لیکن جب اور زیادہ خوب ہے میں کی گئی تو پہنچ چلا کہ مدقوقوں سے وہ اپنے دل میں یہ خواہش پال رہا تھا کہ اپنی بیوی کو چھوڑ کر اُس خوبرو حسینہ سے تعلقات بڑھانے جس سے دوران کاروبار آشنای پیدا ہوئی تھی۔

ذہن کے اس طریقہ کار کے مطابق جس میں ایک خیال کی جگہ کوئی ذہنرا خیال نہیں حاصل کر لیتا ہے، اس نے اپنی بیوی سے قطع تعلق کرنے کے خیال کو کاروبار کی تباہی سے نسلک کر دیا جب کہ اس شخص کے خوف کی اصل بنیاد یہ تھی کہ وہ اس خوبرو حسینہ سے بھی تعلقات بڑھانا چاہتا تھا جب کہ بیوی کو بھی طلاق نہیں دینا چاہتا تھا اور سبیں سکھلش اُس میں بے چینی پیدا کر رہی تھی جس نے بڑھ کر کاروبار کی تباہی کے خدشے اور خوف کی مکمل اختیار کر لی تھی۔

اس سلسلے میں ایک اور شخص کی مثال پیش کی جاتی ہے جو اپنے والدین کے ہمراہ ایک چھوٹے سے دیہات میں رہتا تھا۔ وہ نوجوان اپنے والدین کو مذہبی طور پر سخت گیر اور پرانے خیالات کے انسان سمجھتا تھا۔ چھان بننا سے ظاہر ہوا کہ اس نوجوان کی بے چینی، گھر کے کام میں عدم دلچسپی اور دیہات کی فضا سے نہ کرنے کے چل پرده کسی بڑے شہر میں جائے رہنے کی شدید خواہش پرداں چڑھ رہی تھی تاکہ وہ اپنے سخت گیر والدین اور جاپانیوں سے آزاد رہ کے زندگی بر کر سکے۔

کسی رکاوٹ یا دباؤ کے باعث پیدا ہونے والی بے چینی ایسے حالات

برطرف کر دیا گیا۔ جو جمع پوچھی تھی وہ چند ہی دنوں میں ختم ہو گئی، اسی اثناء میں اسے بیماری نے آ لیا۔ ڈاکٹروں نے اسے چند روز کا مہمان قرار دیا۔ جب اس شخص نے ڈاکٹروں کا یہ فیصلہ سننا تو اس نے جس رو عمل کا مظاہرہ کیا اس نے ڈاکٹروں کو حیران کر دیا۔ ڈاکٹروں کا فیصلہ سننے کے بعد اس نے کہا ”خدا یا شکر ہے“ اور تین ماہ کے اندر اندر وہ شخص انتقال کر گیا۔

بہت سے غیر شادی شدہ مرد اور خواتین اور خاص طور پر غیر شادی شدہ نوجوان لاکریاں اپنی جبلی خواہشات کو دبائے رکھتی ہیں جس کے باعث بہت سی چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جسمانی طور پر ناہلیت کا سبکی احساس بہت نے مسائل کھڑے کر دیتا ہے جن کا اظہار اس ایک لفظ میں ہوتا ہے۔ ”گھبراہٹ“ اور سبکی گھبراہٹ بے شمار ایسی چیزیں پیدا کر دیتی ہے جو زندگی کو اجرین کر کے رکھ دیتی ہیں۔ اس دو شیزہ کا واقعہ بھی آپ کو یاد ہو گا جو ہر روز سونے سے پہلے اپنے پنک کے نیچے جھانکتی تھی کہ کہیں وہاں کوئی چور یا ڈاکو نہ چھپا ہو۔ یہ سب لوگ ایک ایسے نفیانی الیے کا شکار ہیں جو ان کے بے جا خوف اور خدشات نے پیدا کیا۔ فرائیز سے پہلے بھی کئی صنفیں ایسے گزرے ہیں جنہوں نے بے چینی اور اعصابی کشیدگی کو بے جا رکا دیا اور دباؤ کا نتیجہ قرار دیا ہے۔ کسی پوشیدہ جرم اور گناہ کا احساس گھبراہٹ کا واضح سبب ہے اور سبکی سبب بے چینی، خوف، خدشات، انریشوں اور شکوک میں جلا کئے رکھتا ہے، لاشوری طور پر کسی گناہ کا احساس انسان کو مسلسل شک و شبه کرنے کا عادی بنا دیتا ہے۔ پھر ایک وقت

دوسرے لوگوں کی رائے سے خوفزدہ رہنے لگے ہیں۔ بے شمار لوگ ہیں جنہوں نے اپنی ذات کو مصنوعی بادلوں میں چھپانے کی کوشش کی ہے اور ان کی لیے کوشش انہیں اپنے پیدا کردہ بے پناہ مسائل میں الجھائے ہوئے ہے۔ ہمیں یہاں نظر کی بات یاد آتی ہے جب وہ رائے عامہ کے بارے میں اپنے مسحکم روپیے کا اظہار کرتا ہے۔ نظر کہتا ہے ڈنیا کچھ بھی کہتی رہے میں جیسا ہوں، ویسا ہی رہوں گا۔

سینٹ جان اردن نے اپنی ایک کہانی میں لکھا ہے کہ موجودہ اقتصادی صورت حال اور بے اندازہ خود ساختہ پریشانیوں نے ہمیں زندگی کے حقیقی لطف سے محروم کر دیا ہے۔ لندن آفس میں کام کرنے والے ایک گلرک کی زندگی کا خوراک خیال بن گیا تھا کہ جب وہ بوڑھا ہو جائے گا اور کام کرنے کے قابل نہیں رہے گا، تب کیا ہو گا؟ راتوں کو وہ ایسے وحشت تاک خواب دیکھتا جن میں اسے ملازمت سے برطرف کر دیا جاتا ہے اور دن کو بھی خیال اسے مضطرب رکھتا۔ اس کی راتوں کی خینہ اور دن کا سکون ختم ہو گیا تھا۔ اپنے اسی بے بیاد خوف کے باعث اسے کئی ایسے نہرے امکانات سے ہاتھ دھونا پڑنے جو اس کی زندگی تبدیل کر سکتے تھے۔ وہ شادی کرنا چاہتا تھا لیکن اندر سے اٹھنے والی ایک آواز تھی جو اسے اس کے ارادوں سے باز رکھتی اور انجانے خوف میں جلا کئے رکھتی کہ اگر اس نے شادی کر لی اور اسے ملازمت سے برطرف کر دیا گیا تو وہ اپنے بیوی بچوں کو کہاں سے کھلائے گا۔ بالآخر اس کے اسی خیال نے ٹھل کھلایا اور وہ توکری سے

ہمیں نہایت بے تکلفی اور داشمندی سے اس حقیقت کا سامنا کرنا چاہیے کہ بھی جلت ایک ایسی جلت ہے جس کے اثرات نہایت قوی ہیں اور اس کی جزیں ہماری نظرت میں ڈور ٹک پیوست ہیں اور ہونا بھی سمجھی چاہیے تھا کہ یہ نظرت کا ایک لازمی بخوبی ہے کیونکہ بھی جلت نسل کی بقاء کی ضامن ہے۔ جب یہ جلت قدرتی طریقے سے نشوونما پائے تو پھر دنیا میں اس سے زیادہ موثر اور کوئی قوت نہیں لیکن جب اس کی فطری نشوونما یا اس کے اخراج کی راہ میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو یہ جسمانی اور نفسیاتی تباہی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

فرانڈ کہتا ہے جب کسی وجہ سے شادی شدہ زندگی گزارنا ممکن نہ ہو تو جل خواہشات کو سامنی بھلا کی، مدد بھی کاموں اور علم و دانش کے لئے وقف کر دیتا چاہیے۔ اس طرح فاضل تو انہی کے اخراج کا ایک ذریعہ مہیا ہو جاتا ہے۔ جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ اس تو انہی کو تخلیقی انداز میں استعمال میں لایا جائے۔

اگر اس تو انہی کو تخلیقی انداز میں کام میں نہ لایا گیا تو یہ لاشعور میں قید ہو کے ٹھہرے ہوئے تالاب کی مانند ہو جاتی ہے پا پھر یہ نفسیاتی امراض کو اپنے اخراج کا ذریعہ بنانی ہے۔ فلسطین میں بھیرہ گلیلی اور بھیرہ مردار نامی دو بڑی جھیلیں ہیں۔ بھیرہ گلیلی میں نہ صرف معاون دریاؤں کا پانی آ کر گرتا ہے بلکہ چھوٹے چھوٹے ندی ہاںوں کے ذریعے اس کا اخراج بھی ہوتا رہتا ہے۔ جس کے باعث یہ پانی صاف تازہ اور صحت بخش رہتا ہے

وہ بھی آتا ہے جب اسے اپنی صلاحیتوں پر بھی ٹک کرنے لگتا ہے۔

بھرم یا گناہ کا یہ احساس شعوری طور پر بھی ہو سکتا ہے اور لاشعوری طور پر بھی۔ یہ احساس کسی ایسی بھرمانہ کارروائی سے بھی پیدا ہو سکتا ہے جو حال ہی میں کی گئی ہو اور جس کے بارے میں متعلقہ شخص بھی جانتا ہے اور میں علم اس شخص کو اپنے ضمیر اور قانون کی گرفت کے خوف میں جلا کر رکھے۔ اس کے بر عکس بھرم یا گناہ کے لاشعوری احساس کی جزیں بھیں مکمل ہوتی ہیں۔ بھیجن میں کوئی اینا کام سرزد ہو جاتا ہے جس سے اکثر پیشہ منع کیا گیا ہو۔ اپنے بڑوں کے احکام کی بھی خلاف ورزی بھرم ایسا ہے۔ احساس بن کر لاشعور کے نہایا خالوں میں محفوظ ہو جاتی ہے اور بعد کی زندگی میں کسی نفسیاتی خوف کا باعث بنتا جاتا ہے۔ بھرم و گناہ کا بھی احساس اعصابی تھا اور جھلکی کے دو پاؤں میں پنے کی سی کیفیت اور دوسرے لوگوں کی موجودگی میں نکست خود روگی کا احساس پیدا کرتا ہے۔

آپ نے اس کسان کی کہانی ضرور پڑھی ہو گی جو اپنے چھٹکے پر بیٹھا شہر جا رہا تھا۔ راستے میں اسے ایک پڑوی ملا۔ جس نے علیک سلپک کے بعد دریافت کیا ”کہاں جا رہے ہو؟“ میں اپنے مسائل سے چھٹکا پانے کی غرض سے شراب پینے کے لیے بیخانے جا رہا ہوں، اس کسان اپنے روگی سے جواب دیا۔ دنیا میں ایسے بے شمار لوگ ہیں جو اس کسان کو پیروی کر رہے ہیں۔ وہ اپنے مسائل کی حقیقت سمجھنے کی بجائے شراب لوث اور مشیات کے ذریعے فرار کی راہ اختیار کر رہے ہیں۔

کہ وہ اعصابی کشی گی اور تناؤ کے بغیر زندگی بمرکرے اور چھوٹے چھوٹے واقعات پر مشتعل ہونے یا چچڑھے پن کا مظاہرہ کرنے کی بجائے رواداری اور نظر اور از کرنے کے جذبے کا مظاہرہ کرے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر مشتعل اور چچڑھے پن کا مظاہرہ وہ لوگ کرتے ہیں جن کے لامشور میں کہیں دُور کوئی خوف ہوتا ہے جس کا شعوری طور پر انہیں احساس نہیں ہوتا۔

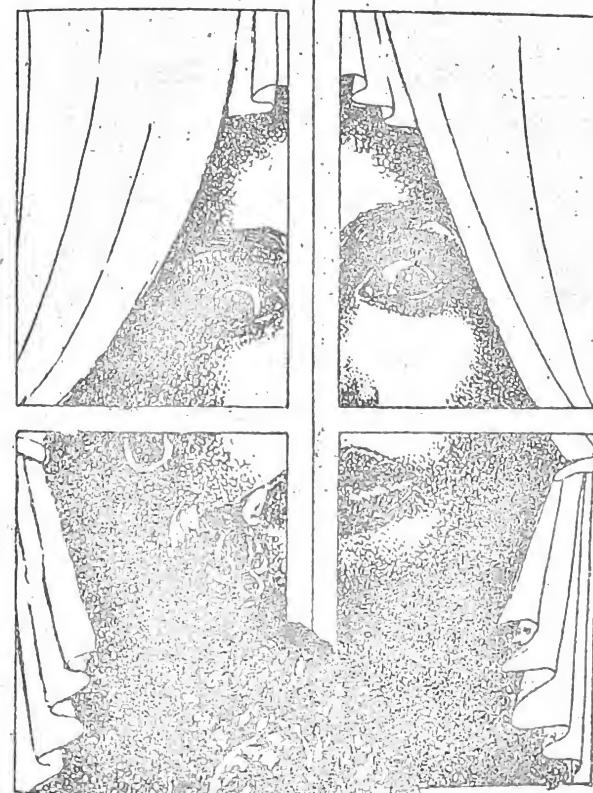
ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے اندر وہی خوف سے آگاہ ہوں لیکن ان میں اس قدر جرأت نہیں ہوتی کہ وہ اس کا سامنا کر سکیں۔ لیڈی میکبھو سے یہ کہنا بے سود ہے کہ پریشان ہونا چھوڑ دے کوئکہ اس کی روح کی گہرائیوں میں اس کلکش کی یادیں تازہ ہیں جو اس کے ضمیر اور بزرگانہ جرم میں شرکت کے احساس کے درمیان جاری ہے۔ جب تک اس کلکش کو واضح طور پر دور نہیں کر دیا جاتا وہ کیسے امن و سکون کی زندگی بمرکر کسکتی ہے۔ اس طرح اگر کوئی شخص ضمیر اور جلی خواہشات کے درمیان پس رہا ہے تو اسے چاہیے کہ وہ ایسا عمل کرے جسے وہ جانتا ہو کہ یہ صحیح اور درست ہے اور جسے کرتے ہوئے وہ خوشی وہ رہتا ہے۔

گھبراہٹ اور بے چینی کی جگہیں ہمارے ذاتی مسائل تک پھیلی ہوئی ہیں جو شعوری بھی ہو سکتے ہیں اور لامشوری بھی۔ بنیادی ضرورت یہ ہے کہ یوچی کے اندر ہونے والی کلکش سے نجات حاصل کی جانے اور خوف یا ہنہ بانی گلکن کا خاتمہ کیا جائے کہ بھی بے چینی کا علاج ہے۔

اور اس میں مچھلیاں اور دوسرا یہی مچھلوق پرورش پاتی ہے۔ بھیرہ مُردار میں بھی معاون دریا آ کے گرتے ہیں لیکن اس پانی کے اخراج کا بخارات کے سوا کوئی اور ذریعہ نہیں ہے۔ اس لئے اس میں نہک اور دوسرے زہر لیے مادوں کی اس قدر بہتان ہو گئی ہے کہ وہاں زندگی پہنچ ہی نہیں سکتی۔ بھی بات کم و بیش انسانی خصیت پر بھی صادق آتی ہے۔ اکثر لوگوں کو ہم یہ کہتے ہوئے سنتے ہیں کہ زندگی بیکار ہے، زندگی عذاب ہے، مسلسل سزا ہے اور زندگی اس قابل نہیں کہ زندہ رہا جائے۔ یہ جملے دراصل اس بات کا اعتراف ہیں کہ ایسے لوگوں کی خصیتیں بھیرہ مُردار کی طرح ہو گئی ہیں جو فطرت اور باحوال سے اپنا حصہ وصول تو ضرور کرتے ہیں لیکن فطرت اور باحوال کو کچھ نہیں دیتے۔ تاہم اگر بے چینی اور گھبراہٹ کا کوئی پوچھیدہ سبب معلوم نہ ہو سکے تو پھر اس کے اسباب بعض مخصوص قسم کے جسمانی حالات میں تلاش کرنے چاہیں اور مرضیں کو کسی ایسے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے جو دواؤں کے ساتھ نفیاتی علاج کا بھی ماهر ہو۔ اگر ہم صحت کے بارے میں کسی تشویش میں بٹلا ہیں تو اس سلسلے میں ضروری ہے کہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور اس پر عمل کیا جائے لیکن اگر جسمانی طور پر صحت مند ہو جانے کے باوجود صحت سے متعلق بے چینی اور گھبراہٹ بدستور موجود رہتی ہے تو پھر اس کی دچھنات نفیاتی ہیں۔ کسی شخص سے یہ کہہ دینا کہ گھبراہٹے ملت، اسے گھبراہٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے کافی نہیں ہے کونکہ کوئی بھی شخص جان بوجہ کر پریشانی مول نہیں لیتا۔ ہر شخص چاہتا ہے

خوف اور فوبیا (Phobia)

اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر دس میں سے ایک انسان کی خاص تم کے خوف میں جلا ہوتا ہے۔ بھی وہ جنی اور خصوصی خوف ہیں جنہیں فوبیا کہا جاتا ہے۔ جدید نفیات دان فوبیا کی اصطلاح ایسے ڈر اور خوف کے لیے استعمال کرتے ہیں جو عجیب و غریب اور نہایت ہی غیر عقلی ہوتا ہے۔ عام خوف، بے چینی اور فوبیا کی تشریح یوں کی جا سکتی ہے کہ عام خوف اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خارج میں کسی ایسی شے یا صورتِ حال کا سامنا کرنا پڑے جس سے انسان کی بھا کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ ایسے موقع پر خوف محسوس کرنا بالکل فطری ہے کیونکہ کسی خوفناک شے کی موجودگی کا احساس اپنے بچاؤ یا فرار کی تدبیر اختیار کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ بے چینی اور اس کے عقفل مظاہر خارج میں کسی خوفناک شے کے موجود نہ ہونے کے باوجود مقنی احساسات اور گہراہٹ کا نتیجہ ہوتے ہیں اور یہ مقنی احساسات اور گہراہٹ مسلسل جذباتی نا آسودگی اور اندریوں کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بسا اوقات مریض اپنی جذباتی نا آسودگی اور اندریوں کے جواز جسمانی علامتوں میں جلاش کرتا ہے اور یہ یقین کرنے لگتا ہے کہ اس کی بے چینی اور گہراہٹ کسی جسمانی لقص، بیماری یا کمزوری



پیداوار ہے جو اس وقت لاشور میں پیدا ہوتا ہے جب کسی ایسی شے یا صورت حال کا سامنا کرنا پڑے جو کسی نہ کسی جوانے سے گھٹے ہوئے اور دبے ہوئے خوف کی ترجیحی کرتی ہو۔ فوپیا تو ہم پسندی یا شخصیت کی نشوونما میں جری رکاوٹوں کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

مختلف صورتوں میں پیدا ہونے والے فوپیا کی تعداد بے شمار ہے۔ ہم یہاں دو قسم کے فوپیا کا ذکر کیا جاتا ہے۔

۱۔ بند جگہوں کا خوف

۲۔ کھلی جگہوں کا خوف۔

بند جگہوں کے خوف کے سلسلے میں ایک واقعہ پیش کیا جاتا ہے۔ ایک ڈاکٹر پچن ہی سے بے چینی کا شکار تھا اور جب بھی وہ جنگ اور بند کرے میں ہوتا تو یہ بے چینی، خوف و ہراس کی صورت اختیار کر لیتی۔

وہ اسے معمول کی بات سمجھا کرتا تھا۔ اسے وقت فوت اعصابی بے چینی اور لکھت کے دورے پڑتے تھے اور ان سے چھکارا حاصل کرنے کے لیے ایک مرتبہ اس نے علاج بھی کرایا۔ جنگ کے دوران اسے مجاز پر رہتا پڑا۔ اس دوران اس نے اپنا زیادہ تر وقت مورچوں میں گزارا۔ اس کے لیے یہ اپنائی تکلیف وہ بات تھی اور وہ رات کو اپنا اکثر وقت مورچے میں سونے کی بجائے ٹہل کر گزار دیا کرتا تھا۔ اس نے اب پہلی مرتبہ محسوس کیا کہ جنگ پر اسے جو خوف محسوس ہوتا ہے وہ ایک خطرناک علامت ہے۔ اس کی حالت اس حد تک بگزگنی کر اسے بے خوابی، لکھت، افسوگی اور سر درد کی

کا نتیجہ ہے جو حقیقت کے بالکل برعکس ہے۔ جب کہ فوپیا کے حرکات ماحول میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن جو شے اور شخص فوپیا کا باعث بن سکتا ہے وہ دوسرے لوگوں کے لیے قطعاً بے ضرر اور عام ہی شے یا انسان ہوتا ہے۔ ہم یہ حقیقت اچھی طرح جانتے ہیں کہ بعض لوگ پڑھوں اور بلیوں سے بے خواشہ خوفزدہ رہتے ہیں۔ ممکن ہے تمام لوگ پڑھوں ہے اور یہی سے خوفزدہ ہونے کے عمل کو انتہائی احتیاط اور متعملہ خیز سمجھیں تاہم فوپیا کے شکار مریضوں کے لیے یہی بے ضرر سے جاندار اتنی زیادہ دہشت کا باعث بن سکتے ہیں کہ مریض کے دل کی دھڑکن رُک جائے۔

فوپیا جذباتی قسم کے ایسے گھٹے ہوئے خیالات، نظریات اور وجہد گیوں کی پیداوار ہوتا ہے جن سے متعلقہ شخص سمجھوتے نہیں کر پاتا۔ ہم جن خیالات کا اظہار نہیں کر پاتے وہ ہمارے لاشور میں اُتر جاتے ہیں۔ اگر ہم ان خیالات اور نظریات کا اظہار کر دیں تو یہ ڈینی تطبیر کا باعث بنتے ہیں۔ لیکن اگر ہم اپنے خیالات اور نظریات کا اظہار کرتے ہوئے ڈریں اور انہیں اپنے لاشور میں دھکیل دیں تب بھی وہ جذبے جن کے باعث یہ خیالات یا نظریات پیدا ہوئے، ذہن کی گہرائی میں زندہ رہتے ہیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ یہ ہمارے احساسات ہیں جو سوچ کو جنم دیتے ہیں اور جب ہم لفظوں کی ٹھلٹ میں اپنی سوچ کو دوسرے لوگوں کے سامنے پیش کرتے ہیں تو یہی ہوئے خیالات سے مسلک جذبات سوچ کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ فوپیا گھٹے ہوئے خیالات یا مجروح یادوں سے وابستہ ایسے احساس کی

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ شعوری طور پر بند اور نگ چک پر ہونے کا احساس غیر شعوری طور پر بچپن کے اس تجربے کی یادیں تازہ کر دیا کرتا تھا اور جو نبی اس شخص کو معلوم ہوا کہ یہ خوف بچپن کے اس واقعے کے باعث پیدا ہوتا ہے اس کا خوف ڈور ہو گیا۔ جب کہ اس خوف کو ڈور کرنے کے لیے اس پہلے جتنی بھی کوششیں کیں وہ ناکام ثابت ہوئیں۔ ایسے خوف کو ڈور کرنے کے لیے ضروری ہے کہ شعوری کی سطح پر اس واقعے کو ذہرا جائے جو خوف کا سبب ہے۔

خوف کے مرض میں جلا مریضوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنے بے بنیاد ڈر اور خوف سے چھکارا حاصل کرنے کے لیے ان محركات کو شعوری طور پر دوہرائیں جو اس خوف کی تہبہ میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔

ستیکل (Stekel) نے بھی اسی طرح ایک ایسے نوجوان شخص کا واقعہ خیری کیا ہے جو کھلی جگہوں سے خوف زدہ رہا کرتا تھا۔ جب کبھی اس کو کسی کھلی جگہ سے گزرنا پڑتا تو اس پر خوف کے مارے لرزہ طاری ہو جاتا اور یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی جب تک کوئی اور شخص اس کھلی جگہ پر اس کے ہمراہ نہ چلتا۔ وہ تنہا ایسی کھلی جگہ کو عبور کرنی نہیں سکتا تھا۔ چنان ہیں کی گئی تو معلوم ہوا کہ اس کے والدین بے حد غریب تھے اور دنی ای ان کا واحد سہارا تھا۔ لیکن وہ برابر اس خواہش کو پالتا رہا کہ کہیں سے چند ہزار ڈالر میں تو وہ امریکہ بھاگ جائے۔ اس کی امریکہ بھاگ جانے کی اسی دلی ہوئی خواہش نے اسے مفطر بکر دیا اور وہ بے حد بے چلن رہنے لگا۔

جبکہ سے ہپتال بھیجا ڈا۔ میر نسیات نے اسے اپنے خواب بیان کرنے کی ہدایت کی اور کہا کہ وہ اپنے خوابوں کے سلسلے میں ابتدائی یادوں کو ذہرا نے۔ کچھ عرصے کے بعد اسی طرح کے خواب بیان کرتے ہوئے اسے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یاد آیا۔ اس کے گھر کے قریب ایک بوڑھا تاجر رہا کرتا تھا۔ اس بوڑھے کی یہ عادت تھی کہ جب کوئی بچہ اسے کوئی جتنی جز دیتا تو وہ اس کے بدالے معمولی سی رقم دے دیتا تھا۔

ڈاکٹر کو بچپن میں ایک چیز ملی اور وہ اسے اکیلا ہی بوڑھے آدمی کے گھر لے گیا۔ وہ گھر میں داخل ہونے کے لیے ایک نگ و تاریک راتنے سے گزر رہا تھا جس کے سرے پر ایک ٹکتا تھا۔ اس بوڑھے سے رقم وصول کرنے کے بعد وہ اکیلا دروازے سے نکلنے لگا۔ وہ اتنا چھوٹا تھا کہ دروازہ نہ کھول سکا اور گھنے نے بھوکنکا شروع کر دیا۔ جس سے وہ خوفزدہ ہو گیا۔ کچھ عرصے کے بعد اس نے اس واقعہ کو فراموش کر دیا لیکن اس واقعہ کے اثرات اس کے تحت الشعور میں رہ گئے اور وہ خاصے عرصے تک اس بوڑھے کے گھر کے قریب سے گزرتے ہوئے ڈرا کرتا تھا۔ چند دنوں کے بعد جب وہ ایک اور خواب بیان کر رہا تھا تو اس نے خود کلامی کے انداز میں ایک نام دوہرایا۔ مشرکین۔ پھر اسے یاد آیا کہ یہ تو اس بوڑھے تاجر کا نام تھا۔ بچپن کا بھی بھولا بسرا تجربہ دراصل اسے بند اور تاریک جگہوں سے خوفزدہ کیا کرتا تھا۔ جوں جوں وہ اس واقعے کو شعوری کی سطح پر لاتا رہا، ویسے ویسے بند جگہوں سے خوف کی شدت میں کمی ہوتی رہی۔

کھلی جگہوں سے اُسے لاشوری طور پر اپنا وہ مخصوصہ یاد آتا تھا جو اس نے امریکہ بھاگ جانے کے لیے تیار کیا تھا۔ اپنے اس اقدام کے متأخر اس میں جرم کا احساس پیدا کرتے تھے جو لذنے اور کپکپانے کی شکل میں ظاہر ہوا کرتے تھے۔

جدبائی گھنٹن اور توہم پنڈی کی تہہ میں دو حقیقتیں پوشیدہ ہوتی ہیں اور دونوں حقیقتیں ایسے گھٹے ہوئے نظریات، یادوں اور خیالات میں اپنا مفہوم رکھتی ہیں جن کا لوگ اظہار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں۔ وہ ان چھپے ہوئے نظریات سے خوف زدہ رہے ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کے یہ نظریات اخلاقیات کے منانی ہیں۔

میکڈولکل کا خیال ہے کہ ہر خوف کا کوئی نہ کوئی تعلق جرم سے ضرور ہوتا ہے۔ فرانٹ یہ کہتا ہے کہ بچوں کو ان کے ابتدائی دور میں جو ڈاٹ ڈپٹ اور سر زنش کی جاتی ہے اس کے نتیجے میں ان میں ایک انتقامی رؤیہ پیدا ہوتا ہے لیکن وہ اسے دبایتے ہیں اور یہی گھٹے ہوئے جذبات بعد میں پیدا ہوتا ہے۔ میکل اس بات پر زور دیتا ہے کہ جا خوف کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ میکل اس بات پر زور دیتا ہے کہ جرم کا احساس تمام اعصابی اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ اشیاء کے خوف کی تعداد بھی بے شمار ہے۔ یہ خوف کسی بھی شے سے پیدا ہو سکتا ہے جن میں زیادہ تر بے ضرر ہوتی ہیں۔ زندگی کے ہر شے سے تعلق رکھنے والے لوگ اشیاء سے بے جا خوف کا فکار ہو سکتے ہیں۔

بینڈ فورڈ کے ایک مفکر جان بنیان (Banyan) نے اپنی کتاب گریں

اباؤٹگ میں بتایا ہے کہ میں اپنے بچپن میں خاصاً مذہب پرست تھا اور مجھے گرجے کی گھنٹیاں بجا کر انجائی خوشی کا احساس ہوتا تھا۔ بعد میں میرے دماغ میں یہ احساس پیدا ہوا کہ یہ ایک غلط حرکت ہے جو مجھ سے سرزد ہوتی ہے اور میرے ذہن میں ایک خوف پیدا ہو گیا۔ پھر جب کبھی گھنٹی کی آواز میرے کالنوں میں پڑتی تو میں خوفزدہ ہو جاتا۔ شاہ جہاں بھی اعصابی خوف میں بستلا تھا اور تکوار دیکھ کر خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔ جب اسے نائٹ کے اعزاز کے طور پر تکوار دی جا رہی تھی تو اس کے ہاتھ کپکپا رہے تھے۔ یہ بات بھی سب کو معلوم ہے کہ جب کبھی بھلی کرکتی تھی تو سیزر (Ceasar) کا تمام بدن کاپ جاتا تھا۔ وہ اپنے محل کے ڈور دراز گوشے میں چھپ جاتا اور اپنے کالنوں کو ڈھانپ لیتا تاکہ وہ بادلوں کے گرجتے کی آواز نہ سُن پائے۔ ارٹس (Erasmus) بھی دیکھ کر ڈر جایا کرتا تھا اور پاپکل (Pascal) تو ہزاروں چیزوں سے خوفزدہ رہا کرتا تھا۔ فریڈرک اعظم ہر قسم کے نئے کپڑوں اور نئے یونیفارم سے نفرت کیا کرتا تھا۔

نیوٹن پائی سے اور موزارت (Mozart) ڈھول تاش کی آواز سے ڈرتا تھا۔ بلیڈ دیکھ کر شوپن ہمار کاپنے لگتا تھا۔ کارلاسیل کسی بھی دکان میں داخل ہونے سے گھبرا تھا کیونکہ وہ دکاندار کا سامنا نہیں کر سکتا تھا۔ ایڈگر ایلن پو، شومن (Schumann) اور شوپن (Chopin) اندر ہیرے سے ڈرتے تھے۔ موباسال دروازے کی آواز سن کے خوفزدہ ہو جایا کرتا تھا۔ بے شمار لوگوں کو یہ اندر یہ لاحق رہتا ہے کہ وہ پاگل ہو جائیں گے۔

خوف کی یہ تمام اقسام جنم کے احساس، خیالات اور منفی خواہوں کی بدی ہوئی صورتیں ہیں جو لاشمور میں موجود ہوتی ہیں لیکن جنہیں شعور باہر نہیں آنے دیتا۔

ایک شخص جو کسی دوسرے شخص کو لوٹنے میں بالکل نہیں مچھتا، وہ ہمیشہ اس شک میں بٹلا رہتا ہے کہ دوسرے بھی اسے لوٹنے پر تھے ہوئے ہیں اور بھی وہ قاعدہ ہے جس پر دماغ عمل چیزا ہوتا ہے۔ ہر شخص اپنے ذاتی رحمات اور میلانات کی روشنی میں دوسرے لوگوں کے روؤں کو دیکھتا ہے۔ جسمانی صحت کے بارے میں بے جا توشیں میں بٹلا ہوتا تو ایک عام ہی بات ہے۔ ایک ڈاکٹر مریض کو اس بات کا یقین دلاتا ہے کہ مریض کو کسی قسم کی کوئی بیماری نہیں ہے لیکن اس کے باوجود مریضی مسلسل اس بات پر اصرار کرتا رہتا ہے کہ اس کے جسم کے اندر کہیں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے جو بڑھ کر کینسر یا دل کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ بہت سی حالتوں میں لاشمور وہ علامات بھی پیدا کر دیتا ہے جو ذاتی خوف کی تائید کرتی ہیں تاکہ اس بارے میں کوئی شبہ نہ رہے کہ مریض کا خوف بے بنیاد ہے۔

وہم اور جذباتی گھنٹن کے مریضوں میں جو فرق پایا جاتا ہے یہاں اس کی وضاحت کر دی جائے کہ وہم زدہ مریض باہر کی چیزوں سے خوفزدہ محسوس کرتا ہے جب کہ جذباتی گھنٹن کا فکار خوف زدہ ہونے کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہم کے مریض کا خوف ذاتی اور داخلی ہوتا ہے جبکہ جذباتی گھنٹن کے مریض کے روپ میں ایک علامتی مشاہدہ موجود ہوتی ہے۔ وہم زدگی میں

یعنی اور چھٹا بھی خوف کا باعث بن سکتا ہے جبکہ گھنٹن کے فکار لوگ خود ہی کوئی ایک علامت تراش لیتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ وہم زدگی اور جذباتی گھنٹن کسی الگی خواہش یا تصور کی بدی ہوئی شکل میں ہے ہم اپنی ذاتی آناء کے منافی سمجھتے ہیں۔ بھی خواہشیں اور مجرور خیالات لاشمور میں محفوظ ہو جاتے ہیں اور وہیں رہ کر ہمارے نفیاتی روؤں پر اثر ذاتی رہتے ہیں اور خوف (فوبیا) کی شکل میں خارج ہوتے ہیں۔ ہر فوبیا کے ساتھ جس قسم کا خوف مسلک ہوتا ہے وہ درحقیقت اخلاق کے منافی خواہشات پالنے پر ضمیر یا آناء کی تادیب کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس قسم کے حالات میں ایسے کسی مریض کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ خوف کی جگہ تلاش کی جائے۔ علامات کے نفیاتی مفہوم سے بے خبر شخص کے لیے خوف کا اصل سبب دریافت کرنا خاصا مشکل کام ہے۔ تاہم ایک تربیت یافتہ مابر نفیات کے لیے مریض کی حرکات و سکنات سے اصل مفہوم انداز کرنا زیادہ مشکل نہیں۔ وہ علامتوں کے ذریعے نفیاتی چیزوں کا باآسانی سراغ لگا لیتا ہے۔ اس سلسلے میں وہ مریض کے ساتھ گھل مل جانے، اس کے خوابوں کے تجزیے اور چھٹا نرم چیزے نفیاتی طریقے بھی آزمائسکتا ہے۔ ہم ایسے تمام مریضوں کو جو بے جا خوف یا جذباتی گھنٹن کا فکار ہیں، یہ ہدایت کرتے ہیں کہ وہ اپنے مریض سے چھٹکارہ پانے کے لیے کسی تربیت یافتہ مابر نفیات سے رجوع کریں۔ یاد رکھیں جب تک اس جذباتی چیزوں کو جو بے جا خوف یا گھنٹن کا اصل سبب ہے، ڈور نہ کر دیا جائے، قوت ارادی یا قوتِ مخکلہ کو موثر طور پر



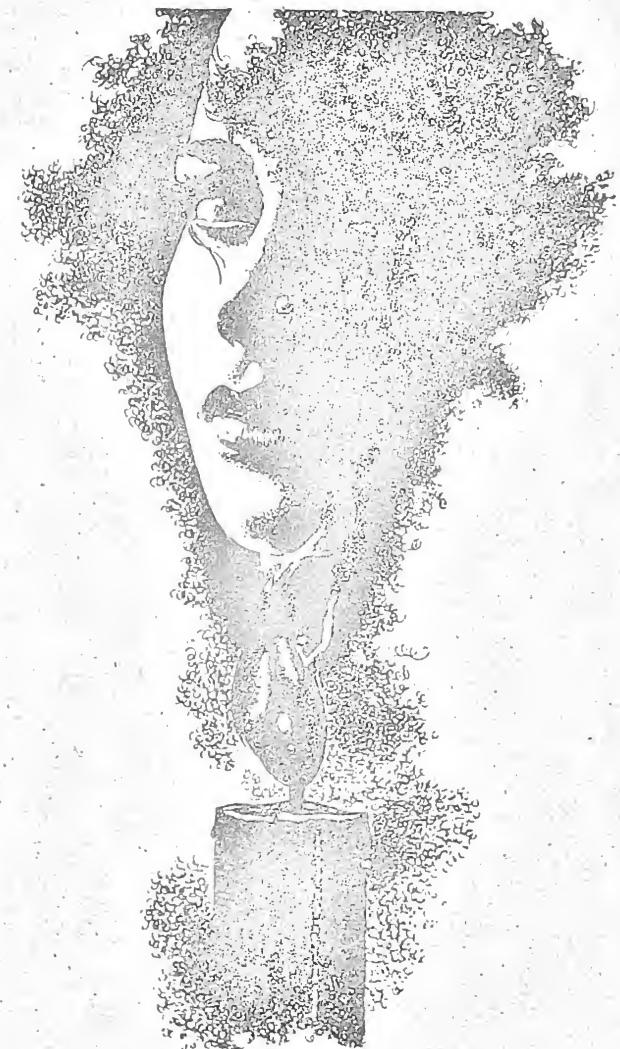
استعمال کرنے کی تمام کوششیں بے نفع ہیں۔
جب کوئی مہر نفیات اس قسم کی جذباتی چیزی کو بود کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو دماغ زندگی اور اس سے متعلقہ مسائل کے سلسلے میں معمول کے مطابق روگی ظاہر کرتا ہے۔ بے جا خوف اور جذباتی گھن پھن کی کسی نا آسودہ اور تشنہ خواہش کے باعث بھی پیدا ہو سکتی ہے لیکن یہ کسی ایسے غیر اخلاقی اور نا شائستہ رویے کی وجہ سے بھی جنم لے سکتی ہے فرد جس کا سامنا نہیں کر سکتا اور نہ ہی اسے ختم کر سکتا ہے۔ مریض دل ہی دل میں گناہ کی ایسی خواہش پالتا رہتا ہے جس کا وہ برتاؤ امہار نہیں کر سکتا اور بھی چھپی ہوئی خواہش بعد میں نفیاتی عوارض کا سبب ہوتی ہے۔

معرف نفیات دان بھی اس بات پر تھن ہیں کہ ایسے مریضوں کا علاج خود ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔



خوف اور قوت ارادی

چکھلے صفات میں ہم نے ایسے ڈر اور خوف کا ذکر کیا ہے جو اگرچہ بے جا ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود زندگی پر خطرناک اڑات مرتب کرتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر دس انسانوں میں سے ایک غیر معمولی خوف کا فکار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگوں کی تعداد بھی ہزاروں تک چکھتی ہے جن کے خوف غیر معمولی نوعیت کے حال تو نہیں ہوتے اس کے باوجود وہ لوگ خوف کے شکنجه میں جکڑے ہوتے ہیں۔ انہیں مسلسل یہ وہم لگا رہتا ہے کہ کوئی ناخوشگوار واقعہ ہیں آنے والا ہے۔ خواتین میں اس قسم کے خوف ان کی دبی ہوئی خواہشات کی بدی ہوئی صورت ہوتی ہے جبکہ مردوں میں ایسے خوف بُرم کے گھرے احساس کی پیداوار ہوتے ہیں۔ جدید زندگی اور نئی تہذیب نے بھی فرد کے اندر عدم تحفظ اور کمتری جیسے احساسات پیدا کرنے میں نمایاں کردار ادا کیا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے زندگی ایک مسلسل عذاب بن گئی ہے۔ ہر شخص سماں گی طور پر اپنا وقار برقرار رکھنا چاہتا ہے۔ اس کو اس بات کا شدید خوف رہتا ہے کہ مبالغہ آمیز گفتگو سے اس نے لوگوں میں جو مقام حاصل کیا ہے کہیں اس کے کسی عمل سے یہ مقام کھونہ جائے۔ زندگی کی بے یقینی بھی اسے مسلسل



ہو جائے۔ جو کام اسے سونپا گیا ہے شاید وہ اسے بخوبی انجام نہ دے سکے۔ اس نے نوٹ کیا کہ آگے چل کر ان میں سے ایک بھی وسوسہ درست ثابت نہیں ہوا۔ اس قسم کے خوف کا تقابل بارہ فیصد تھا۔ اس نے محسوس کیا کہ اسے اپنے بچوں اور دوستوں کے بارے میں بھی خواہ مخواہ کی گلریں لاحق رہتی ہیں۔ اب اسے معلوم ہوا کہ دراصل اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ لوگوں کو عام سمجھ بوجھ سے بھی محروم تصور کیا کرتا تھا۔ اس نے امدازہ لگایا کہ اسے اجتماعی طور پر جو خوف پریشان کئے رکھتے ہیں، ان کا یہ دل فیصد ہیں۔

سب سے آخر میں اس نے اپنی ان پریشانیوں کا ذکر کیا ہے جو حقیقت پر مبنی ہیں اور جن کی طرف توجہ دی جانی چاہیے۔ اسے اس بات پر تحریت ہوئی کہ اسی پریشانیاں اور خوف اس کی تمام تر پریشانیوں اور خوف کا صرف، آٹھ فیصد ہیں۔ اپنے بالوںے فیصد خوف یوں ایک طرف کر دینے کے بعد اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے آٹھ فیصد حقیقی خوفوں سے بخوبی نکل سکتا ہے۔

ماہرین، نیکیات اب اس بات کو تسلیم کرنے ہیں کہ نہب کی طرف رجوع کرنے سے لوگوں میں ایک نیا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور وہ زندگی کے ہر چیز اور پریشانیوں کا پوری قوت سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ روز بروز یہ یقین پختہ ہوتا جا رہا ہے کہ اس دور میں اعصابی امراض میں زیادتی خدائے بزرگ و برتر یہ اعتماد اور پیروں سے کی کی کا نتیجہ ہے۔ یہ بات کہنٹی ہے کہ لوگوں کو اپنی قوتی سے ناوارہ کوئی اور ایسی قوت محسوس نہیں ہوتی جس

ایک کشیدگی کے عالم میں رکھتی ہے۔ اقتضادی طور پر جاہ ہونے کا خیال بھی برابر تھا کرتا رہتا ہے۔ نتیجتاً جدید دور کا انسان اعصابی تعاوں کا فکار ہو کے زدہ جاتا ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ ہر آنے والا لمحہ اس کے لیے نئے خطرات لے کے آ رہا ہے۔

حال ہی میں ایک تحریر نظر سے گزری کہ اس قسم کی صورتی حال پر ایک شخص نے کیسے قابو پایا۔ یہ ایک ایسے شخص کی تحریر تھی جو حقیقت پسند تھا اور واقعات کا تجزیہ کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتا تھا۔ اس نے اپنے تمام خوف ترتیب وار ایک کاغذ پر تحریر کر لئے اور پھر نبایت خندے دل اور باریک مبنی سے اُن کا جائزہ لیا۔ سب سے پہلے اس نے وہ بیماریاں تحریر کیں جن میں اسے بہلا ہونے کا خوف لاحق رہتا تھا۔ اس نے محسوس کیا کہ یہ بیماریاں تو بھی اسے ہوئی ہی نہیں اور وہ خواہ مخواہ ہی اس خوف کا شکار تھا کہ وہ بیمار ہو جائے گا۔ اس نے کاغذ پر اپنے خوف کی جو فہرست بنائی تھی اُن کا چالیس فیصد حصہ بیماری کے بے بنیاد وہم کی وجہ سے تھا۔ اس کے بعد اس نے ماضی میں جو فیصلے کئے تھے ان کی فہرست تیار کی۔ اسے ہمیشہ یہ خوف رہتا تھا کہ اس نے جو فیصلے کئے ہیں وہ غلط ہیں۔ اس نے حساب لگایا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے اکٹھ فیصلے کا میاب ثابت ہوئے تھے۔ اس طرح اس نے اپنے مزید تین فیصد خوفوں پر قابو حاصل کر لیا۔ تیرے نمبر پر اس نے اپنے وسوسوں کو رکھا۔ اسے اس بات کا خوف رہا کرتا تھا کہ شاید وہ بیمار ہو جائے، دیوالیہ ہو جائے یا اعصابی دباو کا فکار

پڑوہ یقین کر سکیں۔ چنانچہ جب کبھی انہیں کسی بخراں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ اپنے آپ کو بالکل اکیلا پاتے ہیں۔ اس طرح وہ مایوسی کا ٹھکار ہو کر نیتیات میں پناہ ڈھونڈتے ہیں، خود کشی کر لیتے ہیں یا ہوش و جواس کو بیٹھتے ہیں۔

موجودہ دور کے عظیم نیتیات دان یوگ نے اپنی آخری کتاب میں یہ خوبی کیا ہے کہ میرے پاس آنے والے ادھیڑ عمر کے مریضوں میں سے بیشتر ایسے تھے جنہوں نے بالآخر مذہب میں پناہ حلاش کر کے اپنے مسائل سے نجات حاصل کی۔

یہ کہنا درست ہے کہ وہ لوگ اس وجہ سے بیمار ہوئے تھے کہ انہوں نے مذہب سے کنارہ کشی اختیار کر لی تھی اور مذہبی تعلیمات انسان میں جو قوت اور اعتماد پیدا کرتی ہیں وہ اس سے محروم ہو گئے تھے۔ ان لوگوں نے صرف اُنکی وفات اپنی کوئی ہوئی صحت حاصل کی جب انہوں نے مذہب کے ہارے میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کیا۔

لدن کے مبتاز نیتیات دان ڈاکٹر ہیڈ فیلڈ نے بھی نیتیائی علاج کے شعبے میں سالہا سال کے تجربات کے بعد بھی نتیجہ اخذ کیا۔ وہ کہتے ہیں۔ کبھی بھی دیجیات جیسے نیضوں سے کوئی وچھی نہ تھی لیکن اب میں اس بات کا قائل ہو چکا ہوں کہ مذہب کے بڑے گھر سے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اثرات وہ ہم آنگلی، دماغی سکون اور خود اعتمادی پیدا کرنے ہیں جو ایسے افتخاس کے لیے نہایت ضروری ہے جو اپنی ذات پر اعتماد کے نہاد کے

باعث صحت جیسی نیت سے محروم ہو چکے ہیں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ متن نے بے شمار نامراد اور مایوس مریضوں کا کامیاب علاج کیا اور یہ کامیابی محض خداۓ بزرگ دبرتر پر اعتماد بحال کرنے کی مرحومین منت تھی۔ خوف پر قابو پانے کے لیے تو اور بھی ضروری ہے کہ کسی مادرائی قوت پر عقیدہ قائم کیا جائے۔ اس قوت کا نام کچھ ہی کیوں نہ ہو لیکن دیکھا گیا ہے کہ کسی مادرائی قوت پر عقیدہ آدمی میں عزم اور حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ نیتیات تو صرف غلطی کی نشانہ ہی کرتی ہے۔ انسان اس بات کو تعلیم کرتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کا حل خود ہی حلش نہیں کر سکتا۔ اگر وہ ایسا کر سکتا تو کبھی بھی اسے کسی نیتیات دان سے رجوع کرنے کی ضرورت پڑیں نہ آتی۔ ڈاکٹر ایڈر نے بتایا ہے کہ عدم تحفظ اور بکتری کا احساس ایک مالکیر دہا کی ٹکل اختیار کر چکا ہے اور اب ہر جگہ یہ ضرورت محسوس کی جاتی ہے کہ زندگی بر کرنے کے لیے کسی مادرائی قوت کا سہارا ضروری ہے۔

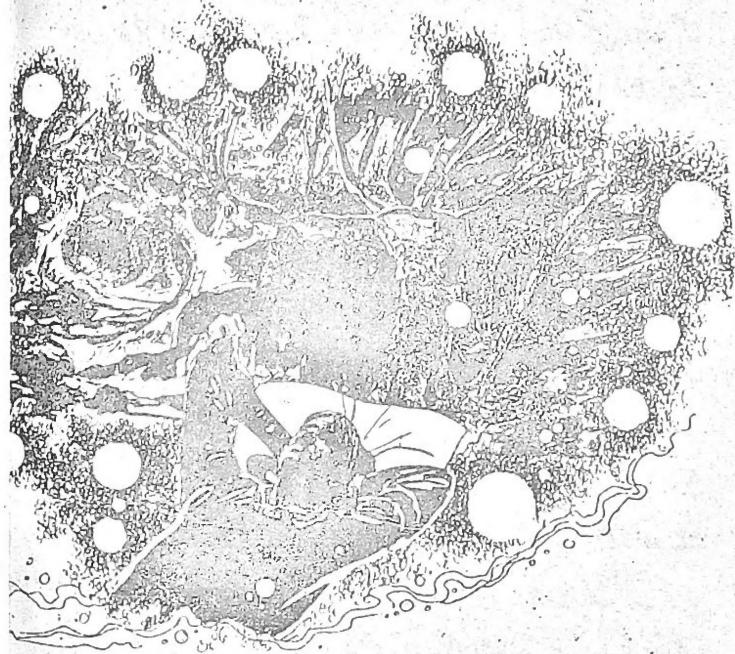
چے مذاہب نے ہمیشہ اپنے حروکاروں میں خود اعتمادی کی ایک نئی روح پھوکی ہے اور عدم تحفظ کے احساس اور بے جا خوف کو اعتماد اور بخشنید یقین میں تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ خدا پر یقین رکھنے والے شخص کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ کائنات کی تمام قوتیں اس کی پشت پر ہیں اور یہی قوتیں اسے انتشار اور مایوسی کے احساس سے تحفظ عطا کرتی ہیں۔

مت سوچئے کہ آپ ہمیشہ خوف کا فکار رہیں گے اور آپ سے پرے کوئی ایسی ہستی نہیں ہے جو آپ کی مدد کر سکے۔ یاد رکھئے کہ آپ سے

پرے ایک ایسی ہستی موجود ہے جس پر اعتماد سے لاکھوں افراد کو ڈھنی سکون
ملا اور ان کی شخصیت میں انقلابی تبدیلی پیدا ہوئی۔

خوفزدہ لوگوں کیلئے یاد رکھنے کی باتیں

- 1- یہ مت سوچیں کہ خوف کوئی بناہ گن قسم کی خارجی ہے۔ یاد رکھیں
کہ خوف ایک ایسے ڈھنی روئے کا نام ہے جو حقائق کو اپنی ہی نظر سے
دیکھتا ہے۔
- 2- یہ مت خیال کریں کہ آپ بچپن کے لاشوری خوف سے کسی کوشش
کے بغیر چھکارا پاسکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ انہیں اور نامعلوم سے
متعلق آپ کا موجودہ خوف مہلک قسم کے لاشوری خیالات اور
تجربات کی پیداوار ہے۔
- 3- یہ مت سوچیں کہ بچپن کی غلط تربیت کے باعث خود اعتمادی کے
نقدان کی وجہ سے اگر آپ ایک بار ناکام ہو گئے ہیں تو ہر بار ناکام
ہوتے رہیں گے۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنا نقطہ نظر تبدیل کر سکتے ہیں
اور جرأت مندانہ روئے اپنا کہ خوف اور شواریوں پر قابو پاسکتے ہیں۔
- 4- یہ مت سوچیں کہ اعصابی بے چینی کسی عصبی خرابی کا نتیجہ ہے جسے
ادویات سے ڈور کیا جاسکتا ہے۔ اس سے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ
آپ کو کسی ایسی صورت حال کا سامنا ہے جو آپ کے خوف کا باعث ہے
یا پھر آپ کو زندگی کے بارے میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کرنے کی
 ضرورت ہے۔
- 5- واہمہ اور جذبائی گھنٹن کوئی سوراخی ٹھنے نہیں بلکہ یہ احساس خرم یا
لاشوری طور پر غیر اخلاقی خواہشات کا جذبائی الہمار ہے۔



روزگی میں آگے ہو چھے مخفات کی تکشیعی کامیابی حاصل کرنے والے خلائق انسان ہیجنے کے لئے الشیعہ ایسیس کی 17 مشہور کتابیں

بیدنی انسانوں کا ایک جگہ ہے، جس طرح دنگل میں مخفات میں مخفات کے جانور ہوتے ہیں، اسی طرح جو بیانیں بھی مخفات طرح کے لوگ ہیں۔ لیکن دنگل کی طرح خوفزدگی نہیں، بلکہ اپنے بیانیں کی طرح بیان کرنا۔ اپنے اپنے بیانیں کی طرح مکار لو چالاں۔ بھل کر ہوں کی طرح بیرون اور لڑکوں کی طرح شیر لپٹ اور مضمون۔ اس سب کامیابی کے تاخویں ایک بیکٹ بیرون ہے جس مقصد کے لئے والی گزروں ہے۔ ”کامیابی کی بیچ بیچ اپنے اپنے ایک ایسا کتاب ہے جو اپنے کامیابی کے تاخویں سے بچتا حاصل کر سکتے ہیں۔“ میں گلہ کر آپ گئی آپ ہے جو حکیم۔



یہ آپ جانتے ہیں ایک اپ میں ایک جہالت اگرچہ طاقت سے۔ اس طاقت کے پاس میں شاید اپ نے کوئی سوچی نہیں۔ یہ طاقت بینے شہر سوچ، اعتماد اور انتص کی۔ یہ ایک فنیتی اور ایک سترہ میں ایک روحاںی طاقت ہے۔ امّا آپ اس طاقت کو بینے اکار میں کامیاب ہو جائیں تو آپ کچھ کوئی کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی بخوبی ہے کوئی کرامت ہے۔ ایسا ہے ایسے جانتے رہنے کی تھی اور روحاںی طاقت کے ذریعے اپنی زندگی میں انتہا لانے کے لئے ہماری کتاب اچھی سوچ، راہ آسان، مذہب فیب ”کامیابی کی بیچ“۔



جب آپ مخفات کے بخوبی میں بچتے ہیں۔ فکر، پریشی، مالی مخفات، کامیابی اور کوئی تجھنی جاودوں طرف سے آپ کچھ لیں۔ آپ کو کوئی راہ نہ کوئی دیتی ہو تو یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی۔ ”زندگی کا روازہ مخفات“ ہے۔ اسی کتابیں کے بعد بخوبی میں سب سے زیادہ بچتے ہیں۔ اسی کتاب سے کروڑوں کی اقدامیں فروخت ہو چکی ہے۔ دنیا کی تمام اہم رہنماؤں میں اس کا ترجیح ہو چکا ہے۔ اگر آپ نے یہ کتاب اچھی کتبیں پڑھی تو یقیناً آپ رہنمائی سے خوب مدد ہو گئے ہیں۔



کیا آپ نہیں کہا جائے کہ آپ کے ذمہ میں تین میں تینے خلائق ایسا ہیں۔ اس آپ کو پسند کریں۔ آپ کو فائدہ پہنچا کر دھوٹی ہوں۔ آپ کو لوگوں سے کام لیتے کام لیتے آ جائے۔ آپ کے کاموں اور کاموں کے انسانوں ہوں۔ آپ کامیابی کے قام کر سکتے ہیں۔ آپ کی پوکشش میں تھوڑے بول مٹاڑ ہوں۔ وہ آپ کی طرف کچھ چلا کر آ جائیں۔ خواتین آپ میں کشش بخوبی کریں اور ساری دنیا آپ سے خوش ہوں۔ اگر آپ یہ سب کچھ جانتے ہیں تو ”دوسروں پر جادو کیجئے“ کا مٹاہ آپ کے لئے ضروری ہے۔



- زندگی کا روازہ مخفات دقار عزیز
- نفیات کے چدا آسان اصولوں کی مدد سے دوسروں پر جادو کیجئے دقار عزیز
- اچھی سوچ راہ آسان منزل قریب دقار عزیز
- 42 دن میں خود کو بدل ڈالیں دقار عزیز
- گفتگو اور تقریب کافن دقار عزیز
- ڈنی صلاحیت بڑھائیں دقار عزیز
- خود اعتمادی گفتگو اور دوستی کافن دقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں دقار عزیز
- اپنائی دلچسپی کتاب دنیشوروں نے کہا
- دنیشوروں نے کہا دنیشوروں نے کہا
- قوت ارادی کا حادو رفتی جہاں
- دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- ٹھوڑی محنت زیادہ ترقی دقار عزیز؛ زد الفقار کاظم
- محبت کافن یعقوب چوہدری
- ذرا در خوف پر فتح شاہین اقبال
- ٹیشش ز پریشش اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد فرمی

ہر اچھے بک سنال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیا ایس سے ملکوں میں کتابوں کی مکمل نہرست قیمتیں اور گریبیٹے کتابیں ملکوں کے لیے اپنائے لکھا ہو اجرابی لفاظ بھیجیں

ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رجن بک ہاؤس، اردو بازار، کراچی، فون 7766751 ☆ الکٹر نیوز ایجنسی، فریتیر مارکٹ، کراچی ☆ ٹکم بک پورٹ، میں اردو بازار، کراچی ☆ علم و عرفان پبلیشورز، 34 اردو بازار لاہور، فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر لوكس بازار لاہور، کتاب گھر، اقبال روڈ، نزد کمپنی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی، کمپنی چوک راولپنڈی ☆ اخاء نیوز ایجنسی، اخبار مارکٹ، مولی پلازا، نیشنل سینٹر، مری روڈ، راولپنڈی، فون 5504555 ☆ بک سینٹر جید روڈ، صدر راولپنڈی۔ ☆ کمپنی سرحد، خبری بازار اپٹا، فون 21253، ☆ شع بک نال، بھوان بازار، فیصل آباد، فون 613449 ☆ کتابستان بک سلرز، شاہی بازار، بہار پور، فون 874815 ☆ ریلوے بک نال، ریلوے ایشیان، خانیوال، ☆ ناسیوال کتاب گھر، چوک سرکڑی جامع مسجد، خانیوال، ☆ سعدو نیوز ایجنسی، مکوال، فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی، عارف بازار، بورے والا، ☆ نیکان شیشتری مارٹ، میان چوون، فون 661838 ☆ سلطانی نیوز ایجنسی، چکوال، ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی، ریلوے بک نال، ٹوکر کوٹ، چھاڑی، ☆ تیبا ہنر نیوز ایجنسی، یاڑا الاریان، خور کوٹ شہر، ☆ جیو گیئر شیشتری مارٹ، کھاریاں، ☆ آئینیل سپورٹس، صدر بازار کھاریاں، ☆ ہبہ نیوز ایجنسی، ٹرینک چوک، جام پور، ☆ ٹک بیز ایجنسی، ٹرینک چوک، ڈیر، غازی خان، ☆ فیض نیوز ایجنسی، عیسیٰ ٹیل، ☆ راتیل کتاب گھر، شیش نیوز، بلاک ناٹ، ☆ جتوی نیوز ایجنسی، گھنڈہ گھر، نزد UBL سکھر، ☆ مشتاق نیوز ایجنسی، نزد فارگر گیڈ، پرانا نواب شاہ، ☆ ظفر کتاب گھر، چوک رنگر ان، مکن بازار، کوئٹہ شہر، فون 519677 ☆ کوہاٹ بک سلرز، پاک تاپ، پرانا تاپ، ☆ آنکھ سرپا تیل روڈ، کوہاٹ، ☆ امان نیز بک سلرز، اندر ون، تحصیل گیٹ، کوہاٹ، ☆ طاہر بک، پاک چھر، تھان روڈ، کوئی نیوز ایجنسی، خاص بازار، الا کوٹ، ☆ پاکستانی نیز، پشاپور، چوک، میانوی روڈ، شکر درہ، ☆ عاصم بک، ڈپو، گریٹی جیبیں، اللہ، خلی نامہ، ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی، پارسہ، ☆ حاجی برادرز، گورنمنٹ سکھر روڈ، کوئی، ☆ عبد العزیز بک نال، بیزان چوک، کوئی، ☆ العید نیوز ایجنسی، جوانی، ☆ ایمیل بک سلرز، طارق مارکٹ، ایم پورٹ روڈ، ٹکٹا، ☆ قریشی نیوز ایجنسی، میں بازار، کوئی، ☆ حاجی ظلام جید نیوز ایجنسی، سماں، خلیع بھر، ☆ فیض کتاب گھر، نیوز بازار، چترال۔

